

A Creative Europe project

Изкуство за превенция на проблеми с психичното здраве

(MPAS)

Психична превенция чрез артистични умения

CREA-CULT-2024-COOP-1



TOOLKIT



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

Съдържание

Въведение 4

Глава 1 5

Пролог 6

Психично здраве и превенция при млади хора (на възраст 18-30 години) 7

Разбиране на психичното здраве при младите хора 7

Стратегии за превенция и ранни интервенции 8

Справяне с неравенствата и уязвимите групи от населението 8

Всеобхватен и приобщаващ подход напред 10

Движение напред: Политика, сътрудничество и овластяване на младежите 10

Фондацията за психично здраве. Кои сме ние, къде принадлежим, защо съществуваме 12

ИДЕНТИЧНОСТ

Предизвикателства, свързани с развитието на идентичността 12

Стратегии за артистична превенция, подпомагащи преживяването на идентичността 13

ПРИНАЛЕЖНОСТ

Кои са бариерите в днешно време пред чувството за принадлежност? 13

Стратегии за артистична превенция за укрепване на чувството за принадлежност 14

ЖИВОТНА ЦЕЛ / МИСИЯ

Често срещани причини за трудности при намиране на житейска цел (възраст 18-30 години) 15

Стратегии за артистична превенция за изследване на жизнената цел 16

Методологията на MPAS 17

А. Трите екзистенциални измерения 18

Б. 4-те умения на „Изкуството на свързването“ 19

В. 5-те стъпки на наративната терапия 19

Артистични инструменти за психична превенция 22

А. Приобщаващата сила на живописата 22

Б. Танцуване с четирите елемента 23

В. Звукът като нашата първична връзка 26

Г. Силата на ритъма в музиката от различни традиции 28

Д. Театърът като практика на душата 30

Ф. Силата на разказа като инструмент за лична и колективна промяна 31

Глава 2 34

Дейности за създаване на безопасно пространство

- ГРУПОВИ СПОРАЗУМЕНИЯ (10') 35
- КАК ЗВУЧИШ? (15') 37
- ЗВУКОВ ПОЗДРАВ (10') 39
- БРЪМЯЩИЯТ КРЪГ (30') 41
- СУФИ КРЪГЪТ (20-60') 43
- DO-IN МУСКУЛНА РЕЛАКСАЦИЯ (20') 45
- ИСТОРИЯТА НА ДНЕСНИЯ ДЕН (5-15') 47
- ЗВУКЪТ НА МОЯТА СТИХИЯ (20') 49
- НАМЕРИ СВОЯТА ПОЛОВИНКА (10') 51
- КРЪГЪТ НА СЕТИВАТА (25') 53
- СВЪРЖЕТЕ СЕ С ЕЛЕМЕНТА НА ВОДАТА (20') 55
- ПРИСТИГАНЕ (20') 56

Дейности за разпознаване на разказа

- ЛИНИЯТА НА ЖИВОТА (60-90') 58
- МЕЖДУ ДОМА И ДРУГАДЕ (60-90') 60
- ВЪПЛЪТЕТЕ ЗЕМНАТА ЕНЕРГИЯ (30') 62
- ДА СЕ ПОТОПИМ (60') 64
- ПОКАЖИ МИ СТИХИЯТА СИ (30') 67
- СВЪРЖЕТЕ СЕ С ВЪТРЕШНИЯ СИ ОГЪН (30-40') 69
- МЕЖДУ ЦЕЛТА И ПРЕПЯТСТВИЕТО (40') 71
- КАТО КАПКА ВОДА: ГЪВКАВА И АДАПТИВНА (30') 73

Дейности за екстернализация на проблема

- ВЪПЛЪЩАВАНЕ НА ВЪТРЕШНИЯ ХАРАКТЕР (60-90') 75
- ИСТОРИИ, КОИТО НИ ОФОРМЯТ (60-90') 77
- САМОУТВЪРЖДАВАНЕ: КОЙ СЪМ АЗ - ОГНЕНА СТИХИЯ (20') 79
- ГЛАСЪТ И ТЯЛОТО КАТО СРЕДСТВА НА ИЗРАЗА (40-50') 81
- НЕКА ЧУЯ ГЛАСА ТИ (30') 83
- ЕДНОТО СТАВА ЦЯЛОТО (30') 85
- ТАНЦ НА ЕЛЕМЕНТИТЕ (75-90') 87
- ДИАЛОГЪТ НА ОГЛЕДАЛОТО (40') 89
- НЕПОДВИЖНИ КАДРИ НА ДУШАТА (30') 91
- ЧУВАМ ТЕ (30') 93

Дейности за деидентифициране с разказа

- ДЪЖДЪТ НА НАДЕЖДАТА (30-45') **95**
ЗОВЪТ ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЯ(60-90') **97**
ЧУВСТВАЙТЕ СЕ ЗАЗЕМЕНИ ЧРЕЗ РИТМИТЕ (30') **100**
ОТКАЗЪТ (60-90') **102**
МАЛКО ПО-БЛИЗО (30') **104**
КООРДИНИРАНО И СЪВМЕСТНО ТВОРЧЕСТВО – ПЛЕМЕТО (30-40') **108**

Дейности за преосмисляне на личната история

- АВРЪЩАНЕ У ДОМА (60-90') **108**
РЪКУВАНЕ С ЧУДОВИЩЕТО (45-60') **111**
СЪЗДАВАНЕ НА ВАШИЯ ДУШЕВЕН ПОДПИС (45') **114**
ПРАЗНУВАЙТЕ ВЪТРЕШНАТА СИ РАДОСТ (20') **116**
НИЕ СМЕ ТУКЕ (30') **118**
ДВИЖИ СЕ КАТО ВЪЛНА (40') **121**

Избор на дейности, базирани на целта „Идентичност-Принадлежност-Живот“ **123****Комбинация от дейности под формата на работилници **125****

- Комбинирана работилница №1 (уикенд версия) **125**
Комбинирана работилница №2 (целодневен вариант) **129**

Приложение **131**

- Начална анкета **132**
Заклучителен въпросник **134**
Въпросник А **136**
Въпросник Б **137**
Терминология, използвана в този инструментариум **138**

Библиография **141**

Въведение

Този инструментариум е разработен като част от **проекта Творческа Европа „Психична превенция чрез артистични умения“ (MPAS)**.

Проектът се фокусира върху ролята на изкуството в предотвратяването на проблеми с психичното здраве сред **уязвимите млади хора**, като се занимава с тяхната откъснатост от себе си, другите и заобикалящата ги среда.

Програмата MPAS подчертава значението на артистичното изразяване като средство за насърчаване на емоционалната устойчивост, социалното приобщаване и по-дълбокото чувство за връзка.

Проектът се координира от **Proyecto Nagual (Испания)**, в партньорство с:

- **Норте Арт (Гърция)**, който пренася методологията „Изкуството на свързването“ от Ангелики Вулгари

- **Omphalos (Италия)**

- **АРВ (България)**

Заедно тези партньори обединяват разнообразен опит в областта на изкуството, психичното здраве и овластяването на общността, обединявайки се около обща цел: да използват **изкуството като път за превенция, трансформация и принадлежност**.

Тази публикация е съфинансирана от Европейския съюз.

Повече информация за проекта можете да намерите на уебсайта: mpas-project.eu

Глава 1



Пролог

Този инструментариум е предназначен за творци и хора, които използват артистични инструменти в работата си с млади хора. Основната цел е да се осигури рамка за изграждане на безопасни и креативни пространства за младите хора, за да се предотврати появата им на психични проблеми, възникващи в днешно време в нашите общества. Доброто психично здраве може да включва вътрешно състояние на увереност и радост, което позволява автентично изразяване и свързване със социалния и естествения контекст.

От психологически хуманистичен подход, всеки индивид е склонен да осъзнае или своя потенциал, или психологическите трудности, които могат да възникнат от прекъсването на този процес. Ето защо експресивните изкуства могат да бъдат толкова важни за превенцията на психичното здраве, като се има предвид, че изкуствата ни позволяват да идентифицираме и изразим проблемите, които биха могли да пречат на благополучието на човека (катхарзис) и в крайна сметка да се откъснем от тях, създавайки пространство за осъзнаване на вътрешните естествени нагласи и качества на човека.

Следователно творческият процес може да се разглежда като начин за разпознаване на истината в нас, нейното изразяване и превръщането ѝ в красота. Този инструментариум подхожда към този процес като вътрешен зов да бъдем чути, последвани и осъзнати в пътуването на героя/героинята, през което всички ние пътуваме в различни етапи от живота си. Поради тази причина, **Projecto Nagual** (Испания) въвежда наративни инструменти в този инструментариум, в комбинация с митология и разказване на истории, за използване на творческото писане като начин за свързване с идентичността, принадлежността и обвързването.

За да улесним това пътуване, ние подхождаме към човешкото същество като триизмерно: дух – душа – тяло. Тази тройност е и основата на артис-

тичната методология „Изкуството на свързването“ на организацията **Hopeart** (Гърция). Ние вземаме предвид връзката на човека, първо с околната среда (природата), и второ с друг човек, за да постигнем удовлетворение и смислено вътрешно състояние на съществуване и общуване.

Тези 2 стъпки са път, който води някого към връзката с автентичното му аз.

За това пътешествие към свързване, ние използваме 4 естествени житейски умения на артистичната методология, които са:

- емпатия
- израз
- щедрост
- уязвимост

Тази методология може да се използва чрез различни изразителни изкуства, като основа за достигане до човека и улесняване на връзката му с естественото и следователно здравословно състояние на съществуване и общуване.

Следвайки тази възможност, Културната и музикална асоциация **Омфалос** (Италия), в сътрудничество с експерти по танци, представя своя опит в музиката чрез движение, като две основни артистични терапии, разглеждайки тези две области като израз на тялото, който му позволява да се свърже с емоциите и вътрешното си „Аз“.

По същия начин, изразяването чрез рисуване, тъй като се счита за основен инструмент в арт терапията, ще бъде комбинирано в този инструментариум като мощно средство за работа с младежи.

Накрая, **АРВ** (България), като национална организация на психолози, свързва изразните инструменти и рамки, разработени в този инструментариум, с практики, основани на травма, които позволяват да се подходи към всеки индивид, като се вземат предвид най-чувствителните проблеми, които могат да възникнат.

Психично здраве и превенция при млади хора (на възраст 18–30 години)

Разбиране на психичното здраве при младите хора

Психичното здраве е жизненоважен компонент на човешкото благополучие и е широко признато като нещо повече от просто липса на психични заболявания. Според Световната здравна организация (СЗО) психичното здраве е състояние на психично благополучие, което позволява на хората да се справят със стреса на живота, да реализират своя потенциал, да работят продуктивно и да допринасят за своята общност. То обхваща емоционалното, психологическото и социалното благополучие и значително влияе върху начина, по който хората мислят, чувстват, държат се и се свързват с другите. Психичното здраве не е фиксирано или бинарно състояние, а по-скоро динамичен континуум, който се колебае в различните етапи от живота и в отговор на променящите се фактори на околната среда, биологичните и социалните фактори. Човек може да се движи по този спектър от състояния на процъфтяващо психично благополучие до състояния на умерен дистрес или значителни психологически затруднения. Разпознаването на този континуум е от съществено значение, когато се обмислят стратегии за насърчаване и превенция на психичното здраве, особено за младите хора, които се справят със сложни промени в развитието.

Възрастовият период от 18 до 30 години е особено важен период в развитието. Той бележи прехода от юношеството към пълна зрялост и включва големи промени в живота, включително напускане на дома, завършване на образование, навлизане в работната сила и установяване на независими социални и романтични връзки. В същото време развитието на мозъка продължава до средата на 20-те години, особено в областите, отговорни за контрола на импулсите, емоционалната регула-



ция и вземането на решения. Тези биологични, социални и психологически преходи правят тази възрастова група особено уязвима към предизвикателства, свързани с психичното здраве. Статистически, психичните разстройства често започват през този етап от живота. Смята се, че около 75% от всички психични разстройства се проявяват преди 25-годишна възраст. Депресията и тревожността са сред най-често съобщаваните състояния, наред с разстройствата, свързани с употребата на вещества, хранителните разстройства и в някои случаи ранното начало на по-сериозни състояния като биполарно разстройство или шизофрения. Стресът, свързан с академичните очаквания, несигурността на работното място, социалния натиск и формирането на идентичност, допринася за повишен риск от емоционален дистрес през този период. Използването на социални медии, макар и да предлага възможности за свързване, играе и сложна роля в психичното здраве на младите хора. Това може да насърчи чувство на неадекватност, социално сравнение и дигитално прегаряне, особено когато потребителите вече изпитват несигурност или изолация.

Стратегии за превенция и ранни интервенции

В този контекст, превенцията на психичното здраве става от съществено значение. Стратегиите за превенция могат да бъдат класифицирани на три нива: **универсална, селективна и индикативна.**

- **Универсалната превенция** е насочена към населението като цяло и включва усилия като кампании за повишаване на обществената осведоменост, образование за психично здраве в училища и университети и насърчаване на здравословен начин на живот..
- **Селективната превенция** се фокусира върху лица или групи, които са изложени на по-висок риск от развитие на проблеми с психичното здраве, като например младежи от неравностойно положение или такива, преживяващи разпад на семейството или дискриминация.
- **Индицираната превенция**, от друга страна, е насочена към лица, които вече показват ранни признаци на психологически дистрес, но все още не отговарят на диагностичните критерии за психично заболяване.

За младите хора превантивните интервенции, които са вградени в ежедневна среда, като училища, университети, работни места и обществени среди, са се доказали като особено ефективни.

Програмите за грамотност в областта на психичното здраве могат да повишат осведомеността, да намалят стигмата и да дадат възможност на младите хора да търсят помощ, когато е необходимо.

Обучението по умения, което включва решаване на проблеми, емоционална осъзнатост и регулиране, като например изграждане на устойчивост, може да помогне на младите хора да управляват стреса и да се справят по-ефективно с житейските предизвикателства.

Все по-често **дигиталните инструменти** като мобилни приложения и онлайн терапевтични платформи се превръщат във важни компоненти на превенцията, особено за технологично грамотните младежи, които може да не са склонни да търсят помощ лице в лице. Подкрепата от връстници е друг обещаващ подход. Програмите, които включват обучени ментори-връстници, могат да повишат доверието, да намалят стигмата и да предложат насоки, с които да се свържат. Тези програми са особено ценни в университетски среди и сред групи, които може да се чувстват отчуждени от традиционните здравни услуги.

В заключение, е важно да се подчертае значението на изкуството в превенцията на психичното здраве, тъй като изкуството беше, е и ще продължи да бъде средство за емоционален и психологически баланс, както и мост към по-дълбоката, вътрешна същност на човек.

Справяне с неравенствата и уязвимите групи от населението

Изключително важно е да се признае, че не всички млади хора навлизат в зряла възраст равнопоставено. Социално-икономически уязвимите младежи са изправени пред специфичен набор от предизвикателства, които значително увеличават риска от лоши резултати за психичното здраве. Уязвимостта в този контекст се отнася до липсата на достъп до социални, образователни и икономически ресурси, които могат да смекчат психичния дистрес. Младите хора, които са безработни, живеят в бедност, от малцинствени етнически произход, мигранти, бежанци или част от ЛГБТ+ общността, са изложени на повишен риск. Социалните детерминанти на психичното здраве, като

неравенство в доходите, жилищна несигурност, нива на образование, дискриминация и достъп до здравеопазване, играят фундаментална роля за формирането на психологическото благополучие. Бедността е силно свързана с хроничен стрес, безнадеждност и чувство на изключване, всички от които могат да допринесат за психични заболявания. Безработицата или несигурната работа могат да подкопаят самочувствието, целта и бъдещите перспективи на младия човек. По подобен начин ниските нива на образование често корелират с ограничена грамотност в областта на психичното здраве и намален достъп до информация за услуги за подкрепа. Някои уязвими групи изпитват усложнени недостатъци. Например, млад човек, който е едновременно част от етническо малцинство и е безработен, може да се сблъска едновременно със структурна дискриминация, социална изолация и финансова несигурност. Тези припокриващи се форми на неравностойно положение се наричат в психологическата и социологическата литература интерсекционални уязвимости. Концепцията за интерсекционалност подчертава как системните неравенства се умножават и взаимодействат, излагайки определени индивиди на много по-висок риск от проблеми с психичното здраве, отколкото други.

Младежите от мигрантски или бежански произход често изпитват културни дислокации, травми и бариери пред достъпа до културно подходящи грижи за психичното здраве. Младите хора от ЛГБТ+ общността могат да се сблъскат с отхвърляне от семейството или общността, което увеличава риска от депресия, тревожност и самоубийство.

Бездомните младежи са непропорционално засегнати от употреба на вещества, посттравматичен стрес и сериозни психични заболявания. Друга особено рискована група са младежите от NEET (неучещи, неучещи или необучаващи се) - тези, които не работят или не се обучават, и често страдат от изолация, липса на насока и ниско самочувствие. За да се подкрепят тези групи от населението, стратегиите за психично здраве трябва да бъдат едновременно приобщаващи и справедливи. Интервенциите трябва да бъдат културно компетентни и чувствителни към житейския опит на хората, на които целят да служат. Услугите трябва да бъдат достъпни, финансово приемливи и вградени в среда, където младите хора вече прекарват времето си. В същото време интервенциите на политическо ниво са от съществено значение за справяне със структурните причини за неравенството в психичното здраве. Това включва инвестиции в образование, програми за професионално обучение, достъпни жилища, антидискриминационно законодателство и универсален достъп до грижи за психичното здраве. Важно е също така да се насърчава сътрудничеството между секторите. Образователните институции, здравните системи, местните власти и обществените организации трябва да работят заедно, за да идентифицират младежите в риск и да предоставят подкрепа по координиран, последователен и устойчив начин. Овластяването на младите хора да участват в проектирането и оценката на програмите за психично здраве може допълнително да подобри ефективността и релевантността им.



Всеобхватен и приобщаващ подход напред

В заключение, психичното здраве сред младите хора на възраст от 18 до 30 години се формира от сложно и динамично взаимодействие на биологично съзряване, психологическо развитие, преходи в социалните роли и по-широки условия на околната среда. Този жизнен етап е период на значителни възможности, белязан от изследване на идентичността, независимост и преследване на дългосрочни цели в образованието, работата и взаимоотношенията. Той обаче е и период на повишена уязвимост. Неврологичното развитие, особено в префронталния кортекс, продължава до средата до края на двадесетте години, влияейки върху вземането на решения и емоционалната регулация. Едновременно с това младите хора са изправени пред натиск, свързан с академичните постижения, нестабилността на заетостта, финансовата несигурност, социалното сравнение, особено чрез дигиталните медии, и търсенето на принадлежност. Този натиск може значително да намалее психическата устойчивост. За тези от социално-икономически неравностойни среди психологическите рискове са още по-изразени. Младите хора, живеещи в бедност, изпитващи безработица, изключване, дискриминация или семейна дисфункция, често са изправени пред хроничен стрес, намален достъп до здравеопазване и ограничени образователни и трудови възможности. Тези стресови фактори се усложняват за лица, които се идентифицират като част от маргинализирани групи, включително етнически малцинства, ЛГБТ+ младежи, мигранти и бежанци, които могат едновременно да се сблъскат с културна изолация, стигма и бариери пред грижите. В такива контексти проблемите с психичното здраве не само са по-склонни да се появят, но и е по-малко вероятно да бъдат идентифицирани и лекувани своевременно и ефективно.

Движение напред: Политика, сътрудничество и овластяване на младежите

Предвид тази сложна реалност, насърчаването и превенцията на психичното здраве в тази възрастова група трябва да бъдат всеобхватни, приобщаващи и вкоренени както в психологическата наука, така и в социалната политика. На първо място,

психичното здраве трябва да се преосмисли като колективна отговорност, а не просто като индивидуален проблем.

Правителствата, образователните институции, здравните системи и обществените организации имат жизненоважна роля в насърчаването на среда и безопасни пространства, които подкрепят психологическото благополучие. Проактивната превенция трябва да започне с повишаване на грамотността в областта на психичното здраве сред населението.

Образователните инициативи, започващи в средните училища и обхващащи висшето образование и работното място, трябва да учат младите хора да **разпознават** ранните признаци на дистрес, да развиват житейски и социални умения и да търсят помощ без срам или стигма. Тези програми трябва да бъдат проектирани така, че да бъдат културно чувствителни и достъпни за хора с различни нива на образование и владеење на езика. Услугите за психично здраве също трябва да станат по-ориентирани към младите хора и да бъдат фокусирани върху равенството.

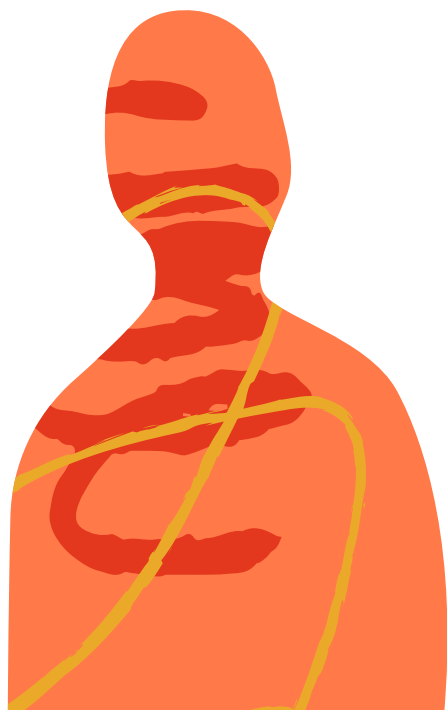
Това означава разширяване на достъпа до евтина или безплатна психологическа помощ, особено в общностите с недостатъчно обслужване. Това изисква също така интегриране на психичното здраве в първичната медицинска помощ и общностните среди, така че помощта да е налична на места, където младите хора вече се обръщат за други нужди.

Интервенциите, ръководени от връстници, инструментите за дигитално здравеопазване и мобилните услуги за подкрепа показват обещаващи резултати и трябва да бъдат разширени, за да се намалят бариерите, свързани със стигмата, мобилността и доверието в институциите. Отвъд индивидуалните интервенции, системната и структурната промяна е от съществено значение. Правителствата трябва да прилагат политики, които намаляват социалните и икономическите неравенства, допринасящи за психичния дистрес. Те включват инвестиции в достъпни жилища, качествено образование, професионално обучение и смислени възможности за заетост на младите хора. Системите за социална закрила трябва да бъдат укрепени, за да подкрепят тези, които са изправени пред бездомност, безработица или разпад на семейството. Законите против дискриминация и приобщаващите политики трябва да защитават правата и достойнството на всички млади хора, особено на тези от маргинализираните общности. Междусекторното сътрудничество е критичен фактор за постигането на тези цели.

Психичното здраве не може да бъде разглеждано изолирано.

Психичното здраве не може да бъде разглеждано изолирано. Ефективните стратегии за превенция изискват партньорства между здравния сектор, образователните системи, службите по заетостта, жилищните власти, младежките организации и гражданското общество, както и културни центрове или институции, базирани на изкуствата, където младите хора могат да се докоснат до различни форми на изкуство. Координиран, междупрофесионален подход, при който науката и изкуството действат по допълващ се начин, позволява ранно идентифициране на рискови фактори и по-безпроблемни пътища за насочване към грижи и подкрепа. Освен това, участието на младите хора трябва да бъде приоритет при проектирането, прилагането и оценката на програмите за психично здраве. Младите хора са експерти в собствения си опит и тяхното участие гарантира, че услугите са релевантни, приемливи и ефективни. Овластяването на младите хора също така насърчава свободата на действие, намалява стигмата и укрепва устойчивостта на общността.

В обобщение, психичното здраве на младите хора е критичен проблем за общественото здраве и обществото с дългосрочни последици. Периодът от 18 до 30 години представлява не само време на повишена уязвимост, но и изключителна възможност за интервенция. Ако бъдат подходящо подкрепени през този формиращ етап, младите хора могат да развият емоционалните инструменти, социалните връзки и личната увереност, необходими за просперитет. Устойчив и приобщаващ подход към превенцията – основан на научни доказателства, социално равенство и овластяване на младите хора – е от съществено значение, за да се гарантира, че всички млади хора, независимо от произхода им, имат възможността да водят психично здрав и пълноценен живот.



Фондацията на психичното здраве: Кой сме ние, къде принадлежим, защо съществуваме

В този раздел ще разгледаме някои елементи, които са фундаментални за човешкия опит. Ще разгледаме и значението на артистичния принос в тези основни измерения на човешкия просперитет, които са **идентичност, принадлежност и житейска цел**.

Превенцията на психичното здраве е най-ефективна, когато включва психологическа рамка, която признава някои фундаментални преживявания като формиране на идентичност, нуждата от принадлежност и изследване на житейската цел. Тези елементи оформят емоционалната устойчивост, междуличностните отношения, насърчават смислен и пълноценен живот и цялостно благополучие.

ИДЕНТИЧНОСТ Разбиране и укрепване на себе си

Идентичността е основата на психологическото благополучие. Тя оформя начина, по който хората възприемат себе си, как се отнасят към другите и как се ориентират в света. Силното чувство за идентичност насърчава увереността, устойчивостта и емоционалната стабилност, докато фрагментираната или конфликтна идентичност може да доведе до тревожност, депресия и ниско самочувствие.

Предизвикателства, свързани с развитието на идентичността

- **Несигурност в себе си и ниска самооценка:** Несигурността относно личните ценности и



силни страни може да допринесе за проблеми с психичното здраве.

- **Външен натиск и очаквания:** Социалните и културните норми често налагат роли и идеали, които противоречат на автентичното себеизразяване, особено по време на юношеството или ранната зряла възраст.
- **Промени и преходи в идентичността:** Големите промени в живота – като например пренасочване на кариерата, преместване или изследване на половата идентичност – могат да причинят вътрешна дезориентация и психологически стрес.
- **Системно заплитане и семейни роли:** Чрез несъзнателна лоялност, индивидите могат да поемат наследени роли в семейната система, които не отразяват истинското им аз. Тези динамики, макар и вкоренени в любовта, размихват личните граници и изкривяват самовъзприятието.
- **Културно изместване и загуба на родова основа:** Откъсването от културния или родовия произход (напр. чрез миграция или глобализация) може да направи развитието на идентичността крехко или фрагментирано.
- **Интернализирана стигма или наследени наративи:** Израстването с неизказани истории за срам, изключване или травма може да накара младите хора да възприемат ограничаващи вярвания за това кои са или какво заслужават.

Стратегии за артистична превенция, подпомагащи преживяването на идентичността

- a. Използване на **разказване на истории**. Способността да променяме кои сме чрез разказване на истории е била вечна през цялата човешка история. Както твърди Ювал Ноа Харари в своя анализ на изкуствения интелект и разказването на истории, способността да си разказваме истории остава фундаментален аспект на човешкото въображение и следователно на личната и колективната трансформация.
- b. Чрез откриване и освобождаване на нашия личен **звук** (глас). Изследването на механизма, свързан с ухото и нашата неврологична система, ни позволява да възприемаме звуци

по правилен и здравословен начин и по този начин да запазим своята идентичност като човешки същества и да избегнем тревожност, фрустрация, дистрес и дисрегулация.

- c. Използване на **музика и танци**. Тези две изкуства винаги са играли фундаментална роля в социалния живот; те докосват умовете ни, емоциите ни, телата ни, духа ни, позволявайки на всеки да намери роля в предложените дейности, постигайки благополучие и самочувствие.
- d. Използване на **форми и цветове** за насърчаване на спонтанното изразяване, позволявайки на автентичното „Аз“ и уникалната същност на всеки човек естествено да изплуват и да бъдат разкрити. Чрез интуитивния подбор на цветове, символи, геометрии и материали, както и лични думи и фрази, хората се впускат в едно несъзнателно, но дълбоко възнаграждащо пътешествие на себепознание.
- e. Чрез изследване на **осъзнатостта**, за да се засили самореализацията. Създавайки истински човешки връзки чрез „присъствие“, хората се ангажират с по-дълбоко ниво отвъд умствената връзка, понякога дори без използването на думи.

ПРИНАДЛЕЖНОСТ

Защитната сила на връзката

Хората са по своята същност социални същества и чувството за принадлежност е от съществено значение за емоционалното благополучие. Социалната изолация и самотата са основни рискови фактори за тревожност, депресия и дори проблеми с физическото здраве. Чувството за свързаност с общността служи като буфер срещу проблеми с психичното здраве.

Кои са бариерите в днешно време пред чувството за принадлежност?

- **Социално отхвърляне или изключване:** Преживяването на тормоз, дискриминация или изолация може да навреди на психичното здраве.

Игривостта е ключова



- **Липса на подкрепа от общността:** Хората без силни социални мрежи са по-уязвими към стрес и емоционален дистрес.
- **Конфликти на лична идентичност:** Чувството за откъснатост от собствената културна, полова или лична идентичност може да доведе до чувство на отчуждение.
- **Откъсване от корените:** Особено сред по-младите поколения наблюдаваме нарастващо отдалечаване от родовите линии, културното наследство и дори от споделеното чувство за място. Глобализацията, дигиталната култура и ерозията на традиционните общностни структури създадоха поколение, което често не знае откъде идва – не само географски, но и духовно и системно. Когато хората не знаят откъде идват, те често се затрудняват да разберат къде принадлежат.
- **Реалността на войната:** Войните, които виждаме по целия свят, от Близкия изток до Източна Европа и отвъд, доведоха до масово разселване. Когато някой стане бежанец, той не само е отделен от земята си, но и от мрежата на живота, която го е обединявала: езика си, общностните ритуали, гробовете на предците си, песните си и неизречената безопасност на дома. Бежанците носят тази фрактура в себе си, дори когато намират физическа безопасност. И тази фрактура докосва същината на чувството им за принадлежност.

Стратегии за артистична превенция за укрепване на чувството за принадлежност

- Груповите осъзнати дейности** ангажират чувството за „присъствие“, връзка и преживяване чрез тялото на „колективната душа“¹ на екипа.

¹ Терминът „Колективна душа“ може да се разглежда чрез концепцията на Карл Юнг за колективното несъзнавано – споделено психично поле, което съдържа архетипни образи, емоционални модели и родови спомени, наследени през поколенията. Това трансперсонално измерение влияе върху човешкото поведение, креативността и формирането на идентичност. В контекста на изкуството и психичното здраве, Колективната душа се предизвиква и изразява чрез символи, митове и възлътени артистични практики, които свързват индивида с нещо по-голямо от самия него. Юнг, К. Г. (1968). Архетипите и колективното несъзнавано. Princeton University Press.

- b. Създаването на **групи за споделяне**, където хората могат да споделят своята уязвима част, било то чрез техники за импровизация/ролеви игри/театър или чрез директно споделяне на лични преживявания, може да насърчи емоционалната безопасност и да създаде усещане за безопасна принадлежност.
- c. **Хорови дейности**, където хората изразяват гласа си на безопасно място като части от по-голяма подкрепяща колективност. Пеенето в унисон е чудесен дар за възстановяване от изолация, депресия и чувство за недостойнство.
- d. **Медитативен танц**, съпроводен от специфични ритми и звукови вибрации, които насърчават постигането на променено психическо състояние, известно като „транс“. С Транс танца човек е в състояние да изпита автентичност във вътрешното си движение, навлизайки в пространство на трансформация и удовлетворение.
- e. **Насърчаването на здравословни взаимоотношения чрез** преподаване на социални и житейски умения като емпатия и щедрост по експериментален, артистичен начин, засилва чувството за принадлежност и социална връзка.
- f. Създаване на колективно произведение на изкуството, споделено творение, което се основава на индивидуалното изразяване, като същевременно приема многообразието на всички участници. Приносът на всеки човек, независимо колко е различен, се отбелязва като уникален и съществен елемент, обогатяващ крайната композиция. **Игривостта** е ключова – когато участниците си позволяват да се движат свободно и спонтанно, техният индивидуален творчески поток се преплита с колективната енергия.

ЖИВОТНА ЦЕЛ / МИСИЯ

Същността на човешкото съществуване

Наличието на чувство за цел, дори и малко, може да даде насока, когато светът ни се струва объркващо място. То може да бъде източник на вътрешна сила, когато нещата станат сложни и непосилни. Може да ни напомни, че всички ние имаме какво

да предложим, малко или голямо, няма значение. Всеки от нас е дошъл на този свят с „мисия“ - да остави уникален и неповторим отпечатък на Земята. Изкуството може да ни помогне да намерим тази цел, защото, изразявайки себе си, можем да достигнем до онази част от нашето съществуване, която знае защо сме тук, на Земята.

Често срещани причини за трудности при намиране на житейска цел (възраст 18-30 години)

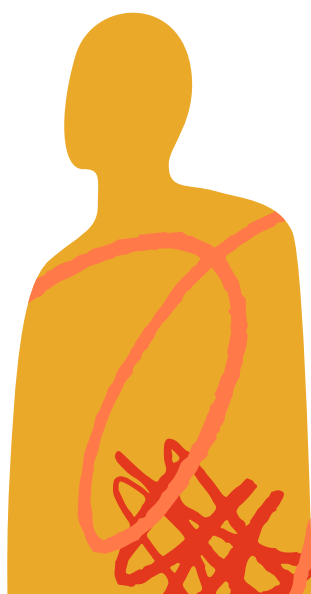
- **Натиск да „разберат всичко“ твърде рано.** Чувстват се прибързани да определят кариера, идентичност или бъдещ път, преди да са готови.
- **Сравнение и натиск от социалните медии.** Постоянно сравняване на собственото пътуване с „най-важните моменти“ на другите, което води до чувство за неадекватност или провал.
- **Икономическа и социална нестабилност.** Тревога за оцеляване (пари, жилище, сигурност), която оставя малко място за мечти или дългосрочни цели.
- **Липса на модели за подражание или ментори.** Израстване без примери за хора, живеещи пълноценен живот, което им е трудно да си представят възможности за себе си.
- **Ниска самооценка или интернализирана стигма.** Чувство, че „не са достатъчно добри“, за да мечтаят смело или да вярват, че заслужават смислен живот, особено ако са се сблъскали с отхвърляне, дискриминация или травма.
- **Скоростта на промяната.** Живеем в технологична ера, където всичко се развива бързо - кариери, взаимоотношения, език, дори ценностите на обществото. Тази скорост създава нестабилност. Младите хора често чувстват, че нямат солидна основа, на която да стъпят достатъчно дълго, за да се запитат: „За какво всъщност съм тук?“
- **Промяна на ценностите и значенията.** Не само инструментите и технологиите се променят – променя се и значението, което придаваме на нещата. Това, което се е смятало за важно или свещено преди десетилетие, днес може да изглежда остаряло. Това води до чувство на екзистенциално объркване: „На какво мога да се доверя? Какво все още има значение?“

Емпатията,
изразяването,
щедростта и
уязвимостта
са основни
способности.

- **Откъсване от личните страсти.** Прекалено фокусиран върху оцеляването или външните неща. теми, които са по-скоро ориентирани към социални и професионални постижения, отколкото към екзистенциална цялост и само-реализация.

Стратегии за артистична превенция за изследване на жизнената цел

- Театърът:** Театърът позволява на хората да влязат във възможно бъдеще, да усетят какво е то емоционално и физически и да започнат да вярват, че смисленият живот може да бъде постижим.
- Рисуването:** Рисуването им позволява да заобиколят прекаленото мислене и да се докоснат до по-дълбоката си интуиция за това, което се чувства смислено, без натиска да търсят „перфектния“ житейски път.
- Танцуването-Движение:** Танцът ги свързва с вътрешната им енергия, желание и жизненост. Той помага за въплъщение на надеждата и отваря пространство за вътрешна мотивация, без да са необходими думи.
- Звук:** Звукът им дава начин да изразят вътрешни емоции и видения, които може би все още не разбират напълно. Помага им да чуят собствения си емоционален пейзаж за бъдещето по „абстрактен“ начин.
- Разказването на истории:** истории им помага да преосмислят борбите си като част от по-голямо пътуване към растеж и смисъл. То изгражда устойчивост, но най-вече насърчава поемането на отговорност за собствената житейска история.



Методологията на MPAS

Методологията на MPAS е изградена върху 3 основни стълба, които заедно формират интегрирана и трансформираща рамка за превенция на психичното здраве и творческо себеизследване.

Първо, работим върху **трите екзистенциални измерения** на човешкия опит: идентичност, принадлежност и цел на живота. Това са основни потребности, както лични, така и системни, които оформят вътрешния пейзаж на всеки индивид.

Второ, ние култивираме „Изкуството на свързването“, което ни кани да активираме **4-те основни житейски умения**: емпатия, изразяване, уязвимост и щедрост. Тези умения са основани на триптиха на човешката душа – умствена, емоционална и сетивна – позволявайки цялостна връзка вътре в и между човешките същества.

Трето, прилагаме **5-те стъпки на наративната терапия** – процес, базиран на разказ, който помага на хората да изследват, трансформират и преосмислят своите житейски истории. Тези пет стъпки подпомагат участниците да преминат от идентификация с ограничаващи наративи към обновено и овластено чувство за себе си.

Заедно тези 3 компонента предлагат системен, артистичен и базиран на душата подход за насърчаване на умствената устойчивост, изразяване и смисъл. Нека имаме предвид, че настоящият инструментариум има за цел да разгледа една сложна и важна тема в днешно време: психичното здраве. За целта трябва да споделим, че нашата отправна точка произтича от хуманистичната перспектива, че всяко човешко същество има естествена склонност към здраве и реализация на собствения си потенциал. И от наша гледна точка, това е процес на еволюция, който изисква основа върху различни екзистенциални измерения:



А. Трите екзистенциални измерения

Идентичност

всяко човешко същество трябва да развие възприятие за собственото си съществуване, за да се свърже със социалните, природните и екзистенциалните измерения на живота. По-доброто опознаване на себе си е ключов процес за развиване на здравословно чувство за себе си и в крайна сметка за опознаване на по-дълбокото „аз“ от това, което обикновено се изгражда в обществото.

Идентичността на човек – особено тази на млад човек – не е отделена от системата, в която е роден и израснал. В системното мислене идентичността се оформя чрез позицията, която човек заема в семейната си система. Но тази позиция не винаги е ясна или естествена. Често, чрез несъзнателна динамика, ние поемаме роли, които не са наистина наши. Роли, които произтичат от любов и лоялност към системата – но които в крайна сметка ни отдаляват от автентичното ни аз. Когато някой не е на полагащото му се място, чувството му за идентичност става размито, крехко или заимствано. Той може да се обърка между това кой е наистина и кой е трябвало да стане, за да... принадлежи.

Принадлежност

от психосоциална и екологична гледна точка, човешките същества са социални животни, взаимозависими помежду си и с други видове в естествения свят. **Принадлежността** ни позволява да се чувстваме в безопасност, защитени, признати и обичани. Принадлежността не е просто емоционално състояние – тя е жизненоважна сила, която оформя идентичността, съгласуваността и психологическото благополучие. Всеки човек се ражда в система – семейство, род, социална тъкан. В рамките на тази система принадлежността е фундаментална потребност, толкова съществена, колкото и подхранването. Когато един млад човек се чувства видян, признат и вкоренен в законното си място в семейната си система, се формира основа на вътрешна стабилност. Тази невидима основа осигурява чувство за стойност, чувство за

приемственост и сила за справяне със сложните житейски ситуации. Но когато това чувство за принадлежност е **прекъснато**², младият индивид може несъзнателно да носи емоционални тежести, които не му принадлежат. Той може да се чувства отчужден, невидим или принуден да поема роли, които не служат на неговото развитие. Тези измествания, макар и често несъзнателни, са дълбоко дестабилизиращи и могат да се проявят като тревожност, депресия, объркване на идентичността или самонараняващо се поведение.

От екзистенциална гледна точка, търсенето на една група, човек, място или проект, които биха ни позволили да се чувстваме пълноценни и реализирани, е често срещано човешко преживяване, широко описвано във всяка човешка култура като митологично пътешествие към нашия първичен дом.

Целта на живота

това не е философска абстракция. Това е основна човешка потребност. Когато младите хора усетят, че са тук с причина, че имат нещо смислено да предложат на света, вътрешна светлина започва да ги води. Тази цел може да не е длъжност или ясна цел, а усещане за посока. Това е свещена нишка, която ги свързва с живота. Целта на живота се появява, когато човек се осмели да излезе от наследените роли и да се потопи в уникалността на своя дух. Това е моментът, в който спре да се пита: „Какво очакват другите от мен?“ и да започнете да питате: „Какво е копнежът да бъде изразен чрез мен?“ „От духовна гледна точка, всяка душа влиза в този живот с дар - честота, лекарство, начин на виждане или битие, който никой друг не може да възпроизведе. Когато един млад човек се свърже с това вътрешно призвание, той се вкоренява не само в тялото си или в историята си, но и в нещо по-голямо. Той започва да изпитва жизненост, хармония и смисъл. Без това чувство за цел, един млад човек може да се лута, да имитира другите или да преследва празни форми на успех. Но когато започне да чувства своята мисия, той може

2 „Прекъснато чувство за принадлежност“ често възниква, когато естественият поток на любов и връзка е прекъснат – например, чрез преживявания на загуба, изключване, бедност или разселване. Това прекъсване може да остави дълбоко чувство на откъснатост от семейството, общността или по-широката човешка история.

да издържи на трудности, да поеме отговорност и да расте с почтеност. Целта се превръща в компас, който дава посока, дори когато пътят е неясен. Подкрепата на младите хора да разкрият своята житейска мисия не е да им кажем кои са. Става въпрос за създаване на пространства, където могат да я запомнят. В нашия проект това спомен се постига чрез творчество. Вярваме, че има присъщо търсене на смисъл или цел в човешкия живот, което води до това всеки индивид да развие уникален начин за взаимодействие със света, за да се чувства социално полезен, естествено ангажиран и екзистенциално реализиран.“

Б. 4-те умения на „Изкуството на свързването“

Изкуството на свързването, вплътено и разработено от Ангелики Ариадни-Вулгари, е един от основните стълбове на методологията на тази програма. Емпатията, изразяването, щедростта и уязвимостта са фундаментални способности, които ни позволяват наистина да осъзнаем кои сме, каква е нашата идентичност и да се свържем с по-дълбоката същност на нашето съществуване. Това са същите умения, които ни помагат да разберем накъде отиваме и какво сме дошли да правим на този свят - да намерим своята цел.

И разбира се, изразяването – особено когато включва разкриване на нашите уязвими части – е жизненоважен канал, чрез който се свързваме с другите и преживяваме дълбоката истина, че не сме сами и че принадлежим някъде.

Основани на триптиха на човешката душа – умствената, емоционалната и сетивната – структура, която се среща както в различни терапевтични подходи като гешалт психотерапията, така и в други духовни традиции като розенкройцерството, ние култивираме основните умения, споменати по-горе, за да насърчим холистична връзка от една човешка душа към друга.

Една художествена практика може да бъде завършена, когато ни подканва да отговорим на три основни въпроса:

Какво си мисля в момента?

Какво чувствам в момента?

Какво усеща тялото ми в момента?

Истинската връзка с друг човек може да възникне не само когато и трите аспекта на душата са ангажирани.

*Свързваме се психически,
свързваме се емоционално,*

и ние се свързваме чрез сетивата – сензорно, физически и енергийно.

В. 5-те стъпки на наративната терапия

Наративната терапия предлага структуриран, но гъвкав път за индивидите да изследват, деконструират и трансформират личните истории, които оформят тяхната идентичност. Особено в контекста на социална уязвимост, травма или прекъсната принадлежност, тези истории често носят интернализираните послания за ограничение, изключване или болка. Следните пет стъпки очертават наративен процес, който подкрепя индивидите да се свържат отново със своята свобода на действие, да преосмислят преживяванията си и да открият нов смисъл. Когато са интегрирани с артистични практики, тези стъпки създават пространство не само за изцеление, но и за творческо себеизразяване и социална връзка.

Създайте безопасно пространство

Идентифицирайте разказа

Външно изобразяване на проблема

Деидентифицирайте се от разказа

Преосмисляне на личната история

1. Създайте безопасно пространство

Създаването на безопасно пространство е основната стъпка в наративната терапия. То включва установяване на среда на доверие и без осъждане, където хората се чувстват достатъчно емоционално сигурни, за да споделят своите истории. Това пространство позволява на хората да изразяват своите мисли, чувства и преживявания без страх от критика или обезценяване. Безопасното пространство насърчава откритостта и честността, които са от съществено значение за разгръщането на терапевтичния процес, помагайки на клиентите да започнат да изследват и осмислят личните си разкази.

2. Идентифицирайте наратива

Идентифицирането на наратива означава да помогнете на хората да формулират историята, която са си разказвали за това кои са и как се е развил животът им. Тези наративи често са оформени от културни, семейни или обществени влияния и могат да се съсредоточат около теми за неадекватност, провал или жертва. Като извадим тези истории на повърхността, човек може да започне да изследва как тези наративи са повлияли на емоциите, поведението и житейските избори.

3. Външно представяне на проблема

Външното представяне на проблема е техника, използвана за отделяне на човека от проблема, с който се сблъсква. Вместо да се казва „Тревожен съм“, може да се каже „Тревожността се опитва да ме завладее“. Тази промяна в езика помага на хората да гледат на проблемите като на външни сили, а не като на присъщи недостатъци. Тя намалява срама и самообвиненията, като дава възможност на хората да видят, че могат да предприемат действия срещу проблема, вместо да чувстват, че проблемът ги определя.

4. Деидентифициране от наратива

Деидентифицирането от наратива включва осъзнаването, че настоящата история не е единствената възможна версия на нечия идентичност или преживяване. След като даден проблем бъде екстернализиран, хората могат да започнат да виждат, че наративът, по който са живели, може да е бил оформен от ограничаващи вярвания или външни влияния. Тази стъпка насърчава хората да се отдръпнат и да се замислят критично върху това каква част от историята наистина им принадлежи и каква част е била наложена или приета несъзнателно.

5. Преосмисляне на личната история

Преосмислянето на личната история е процес на съвместно създаване на нов, по-овластяващ разказ. След като се откъсне от ограничаващата история, човекът е насочен да преосмисли минали събития по начин, който подчертава устойчивостта, растежа и свободата на действие. Този нов разказ помага на хората да изградят обновено чувство за себе си, което е в съответствие с техните ценности, надежди и предпочитана идентичност, насърчавайки по-позитивен и проактивен поглед върху живота.

Имайки това предвид, ние, като социални артисти, прилагаме методологиите си в различни области, за да развием творческа, игрива и любопитна връзка с това измерение на съществуването.

В резултат на това създадохме методология, която подхожда към всеки индивид от холистична гледна точка:

- Тяло
- Ум
- Околна среда (природа)
- Съществуване (дух)

Като се имат предвид следните размери:

- **Психично здраве:** идентичност, житейски призив, тревожност и принадлежност
- **Психологически елемент:** зона на комфорт, идеали, справяне с емоциите, интеграция.
- **Част от Съществуото:** физическо тяло, емоционално тяло, когнитивен ум, осъзнатост.

- **Центрове, инстинкт, ум, емоции и Присъствие**
- **Природни елементи:** земя, въздух, огън и вода
- **Природни пейзажи:** планина, небе, нощ и море
- **Разказ:** дом, зов за приключения, изпитание, завръщане.
- Архетипи: пазител, ментор, „красиво чудовище“ и мъдър.

Организирахме тези измерения, свързвайки техните фактори помежду си, според сходни етапи в процеса на Битие:

1. **Дом** - Идентичност - Зона на комфорт - Физическо тяло - Инстинкт - Земя - Планина - Пазител
2. **Призивът за приключения** - Целта на живота - Идеал (и ограничаващи вярвания) - Когнитивен ум - Ум - Въздух - Небе (Облак/звезди) - Ментор
3. **Предизвикателство** - Устойчивост - Справяне с емоциите - Емоционално тяло - Емоция - Огън - Нощ - Изпитание
4. **Завръщане у дома** - Принадлежност - Интеграция - Осъзнатост - Присъствие - Вода - Море - Мъдрост



Артистични инструменти за психична превенция

А. Приобщаващата сила на живописта

Живописът е нещо повече от просто форма на изкуство – той е мост, който обединява хора от различни култури, способности и преживявания. Той предоставя пространство за себеизразяване, изцеление и комуникация, което го прави един от най-приобщаващите творчески начини за изразяване.

Боядисването спира бариерите: Изкуството за всеки ли е?

За разлика от други форми на комуникация, които разчитат на език или технически умения, рисуването е достъпно за всички. Независимо дали чрез рисуване с пръсти, абстрактен експресионизъм, всеки може да участва, независимо от възраст, образование или физически способности.

Тази приобщаемост е особено важна за хора с увреждания, невродивергентни хора или такива, които имат затруднения с вербалната комуникация. Това включва хора с когнитивни проблеми, психични заболявания или неврологични различия. Чрез рисуването хората могат да изразят себе си по начини, които думите често не могат да обхвалят, което го прави мощен инструмент за приобщаване и емоционално благополучие.

Рисуването като превантивен инструмент за психично здраве

Рисуването е полезно не само за тези със съществувачи когнитивни или психични проблеми, но служи и като мощен инструмент за предотвратяване на проблеми с психичното здраве.

Проучванията показват, че творческите дейности

като рисуването помагат за намаляване на стреса, тревожността и депресията, като насърчават осъзнатостта и релаксацията. Когато хората се фокусират върху рисуването, те навлизат в състояние на „поток“, при което се потапят дълбоко в дейността. Това състояние е свързано с намалени нива на кортизол (хормонът на стреса) и повишено чувство на щастие и удовлетворение.

За хора, изложени на риск от развитие на психични заболявания – като например тези, които изпитват високи нива на стрес, социална изолация или травма – рисуването може да бъде форма на грижа за себе си. То осигурява безопасен начин за обработка на емоциите, справяне с трудни преживявания и участие в позитивна, смислена дейност. Много терапевтични програми включват рисуване, за да помогнат на хората да се справят и да се справят с мъката, тъгата или хроничния стрес.

Неосъждащо пространство за изразяване

Един от най-силните аспекти на рисуването е, че няма правила – няма правилен или грешен начин за творене. Това го прави особено ефективен за хора, които се страхуват от осъждане или критика. Хората, които се борят с перфекционизъм, тревожност или съмнение в себе си, често намират рисуването за освобождаващо, защото им позволява да се изразяват свободно. Програмите по рисуване, арт работилниците и терапевтичните сесии създават подкрепящи пространства, където хората се чувстват видени и чути без натиск. Независимо дали някой рисува абстрактни емоции, детайлни пейзажи или прости форми и цветове, работата му е валиден и ценен израз на вътрешния му свят.

Рисуването е приобщаваща и терапевтична дейност, която е от полза за хора с всякакви когнитивни способности и психично здраве. Като предлага невербален израз, намалява стреса и насърчава увереността, то служи както като творчески отдушник, така и като превантивен инструмент за психично благополучие.

Културни и социални връзки

През цялата история живописът е била начин общностите да споделят своите истории, да съхраняват традиции и да водят диалог. От древни стенописи до съвременното публично изкуство, тя обединява хората, създавайки споделени прежи-

вявания и разбирателство. Обществените арт проекти, уличните стенописи и съвместните картини допълнително засилват приобщаването, като канят различни гласове в творческия процес.

От друга страна, болниците, програмите за психично здраве и бежанските лагери често използват рисуването като начин за насърчаване на благополучието и емоционалната сила.

Преодоляване на социално-икономическите бариери

Докато някои художествени дисциплини изискват скъпо оборудване, рисуването може да се извърши с минимални ресурси. От естествени пигменти до рециклирани материали, творчеството не е ограничено от финансови ограничения. Това прави рисуването една от най-достъпните и демократични форми на художествено изразяване.

Силата на живописиста се крие в способността ѝ да приветства всички, независимо от произхода или уменията. Тя осигурява връзка, насърчава емоционалното изразяване и дава платформа за гласове и гледни точки, които иначе биха могли да останат нечути и невидими. В свят, където разделението често преобладава, живописиста служи като универсален език, който ни обединява всички.

Б. Танцуване с четирите елемента

В епоха, в която предизвикателствата пред психичното здраве сред младите хора ескалират, иновативните и холистични подходи са от съществено значение за насърчаване на устойчивостта и благополучието. Танцовата терапия се очертава като мощен инструмент, който използва изразителния капацитет на движението, музиката и културното многообразие за насърчаване на психичното здраве. Основана на методология, съсредоточена около трите измерения – идентичност, принадлежност и житейска цел – танцовата терапия предлага многоизмерен път към изцеление и превенция. Чрез интегриране на движенията на тялото, вдъхновени от качествата на четирите елемента,

и включване на разнообразни музикални традиции като африкански ритми и блискоизточни мелодии, този подход обогатява интервенциите за психично здраве на уязвимите млади хора.

Уязвимите млади хора често се борят с объркване на идентичността, социална изолация, тревожност и екзистенциални въпроси относно целта. Танцовата терапия, описана чрез тази холистична методология, осигурява безопасна, експресивна и културно богата среда за проактивно справяне с тези проблеми.

Идентичност и танц

Нашата танцова методология улеснява себепознанието, като насърчава индивидите да изразяват своите уникални истории, емоции и културен произход чрез движение. Когато участниците се включат в импровизация или ръководено движение, вдъхновено от лични или културни разкази, те задълбочават разбирането си за това кои са, насърчавайки самоприемането и увереността.

Чрез движение и музика, вкоренени в лични и културни разкази, участниците развиват по-силно чувство за себе си, противодействайки на чувствата на отчуждение.

Принадлежност и танц

Груповите танцови сесии създават общо пространство, където младите хора могат да се свързват отвъд думите, споделяйки преживявания чрез синхронизирани движения, работа по партньорство или колективна импровизация. Това споделено физическо преживяване подхранва емпатията и социалната сплотеност, затвърждавайки чувството, че са част от подкрепяща общност.

Груповите танцови сесии създават общност, намаляват самотата и насърчават мрежите за социална подкрепа, жизненоважни за психическата устойчивост.

Целта на живота и танцът

Участието в смислено движение и музикално изразяване може да вдъхнови чувство за цел. Когато младите хора се свържат с потенциала на тялото си и културните си изрази, те откриват нови пътища за личностно израстване и самореализация. Експресивният танц и музикалното изследване могат да послужат като трансформиращо пъте-

шествие, което съчетава индивидуалните страсти с по-широки житейски цели, насърчава надеждата и мотивацията, вдъхновява личностно израстване и посока. В нашия подход движението на тялото е вдъхновено от **четирите елемента**.

Четирите елемента

Друг фундаментален аспект, използван в различните предложени танцови практики, е активирането на четирите алхимични елемента, чиито свойства са тясно свързани с присъщите качества, които резонират с човешкия опит и могат да бъдат използвани за насърчаване на емоционалната и психологическата устойчивост.

Връзката между ритмите и барабаните на различни културни традиции, като африканската, южноамериканската и средиземноморската, и четирите природни елемента - земя, огън, въздух и вода - е дълбока и символична. Барабаните в тези традиции са не само музикални инструменти, но и средства за духовна комуникация и връзка с природата и вселената. Всеки ритъм, всеки удар, всяка пулсация може да предизвика определено качество на един от природните елементи, отразявайки взаимовръзката между тялото, музиката и самите елементи.

Земя

Земята е основата на елементите, която ни дава стабилност, сигурност и засилва чувството за принадлежност, сила, постоянство, търпение и практичност на индивида.

Африканските ритми на местните племена, перкусиите и барабаните благоприятстват пробуждането на първичния инстинкт и съпътстват вътрешното пътуване на свързване с корените и земята. Танцовите практики, прилагани за събуждане в тялото, ума и духа ни на качествата на земния елемент, са съпроводени от барабани, които възпроизвеждат дълбоки, тежки и вибриращи звуци и ритми, предизвиквайки усещане за солидност и вкорененост.

В много африкански култури барабани като джембе, дундун и говорещ барабан са инструменти, които отразяват силата на земята. Например, дундунът издава дълбок звук, често използван в церемонии, честване на земята и нейните ресурси.

В много южноамерикански култури барабани като атабаке, конги, сурдо и бомбо се използват за

представяне на енергията на земята. Ритъмът, който издават, често е бавен, силен и повтарящ се, с дълбок бас, който вибрира като земята под краката ни. Звукът на тези барабани може да се сравни със сърдечния ритъм на земята, който поддържа баланс и връзка с природата. Танцът, който съпътства тези ритми, понякога е бавен и вкоренен, с движението, които сякаш имитират силата на земята.

Вода

Флуидността и гъвкавостта на водата предизвикват меко, вълнообразно движение на всички части на тялото, отпускане на всички контракции, напрежение и тревожност. Това позволява дълбока емоционална интроспекция, насърчавайки свободното изразяване на креативност, чувственост и подобрявайки способността на индивида за въображение, разбиране, чувствителност и емпатия.

Ритмите, свързани с водата, са по-меки, вълнообразни и понякога ритмични, като потока или движението на водата. Например, в африканската музика водата се извиква от барабани и ударни инструменти, като водните барабани и уду, които създават ритъм, симулиращ потока на водата и течен, вълнообразен звук.

В средиземноморските традиции барабаните, като бендир, дуф или дарбука, често издават дълбок звук, който може да предизвика връзка със земята. По-специално, дарбуката, ударен инструмент, много разпространен в Близкия изток и някои райони на Средиземноморието, създава разнообразие от тонове, вариращи от дълбок бас до висок звук, който, съпроводен от дуф, рик, мажар и чинели, създава идеалната ритмична подкрепа за задействане на вълнообразно и чувствено движение на тялото.

Както при ориенталските танци, вълнообразното движение на корема и на цялото тяло насърчава флуидната циркулация на жизнената енергия, която, започвайки от пъпа, от хара се разпространява като водни течения през всички клетки на тялото. Това насърчава състояние на релаксация както физическа, така и психическа.

Огън

Огънят е елементът на трансформацията, на трансмутацията на емоционалните и психическите блокажи, които се освобождават чрез повтарящи се движения, разтърсващи цялото тяло, следвайки ритуални ритми на перкусиите и барабани, които

предизвикват променено, медитативно състояние на ума. Барабаните, свързани с огъня, са склонни да бъдат бързи, интензивни и да произвеждат остри, неистови звуци, които предизвикват топлината и движението на огъня. Музиката може да бъде почти неистова, като пламъци, издигащи се и падащи, създавайки атмосфера на непреодолима енергия.

В Южна Америка барабаните, символизиращи огъня, могат да бъдат тези, които съпътстват танци като салса или кумбия, където ритъмът е бърз и настойчив, отразявайки интензивността и страстта на огъня.

В средиземноморските традиции огънят често е представян чрез бързи и интензивни ритми, като тези, които се срещат в танците от Саленто (Южна Италия), добре познатата днес „пицика д'аморе“ и „тарантела“, свързани с най-атавистичната и чиста концепция за възбудена, страстна ярост. Настойчивият ритъм и неистовият ритъм отразяват разрушителната и пречистваща природа на огъня. Според преданието тези музикални ритми, съпътстващи неистов и екстатичен танц, са били използвани като противотрова, за да се отърве от отровния ефект на паяка (*Lycosa Tarantula*), който причинява конвулсии и форма на заболяване, наречено тарантизъм.

Трансформацията и разрушителната сила на огъня, който изгаря материята и това, което тежи на тялото и ума ни, води до умствена и емоционална лекота, която предизвиква състояние на радост, ентузиазъм и укрепва чувството за самочувствие, идентичност и самоутвърждаване.

Въздух

Въздухът стимулира лекотата на ума, свободно изразяване чрез подобряване на вербалната и умствената комуникация, социалното взаимодействие и споделянето на идеи. Чрез вокални упражнения, които събуждат комуникативната сила на индивида, съпроводени от ефирни звуци, тялото също се пробужда и регенерира с леки и свободни движения.

Ритъмът, свързани с въздуха, са по-леки, ефирни и плаващи, с качество, което симулира лекотата на вятъра или движенията в атмосферата. Използваните инструменти възпроизвеждат мелодични, ярки и леки звуци като балафона или мбирата в африканските традиции или всички мелодични и хармонични духови и струнни инструменти, използвани в различни музикални традиции по света.

За да се постигне такава лекота и по-високи вибрационни честоти, един от най-добрите използвани инструменти е и гласът.

Чрез гласа, чрез издаване на по-високи и по-ниски звуци, е възможно да се произведат честоти, които карат клетките ни да вибрират до степен да задействат процес на централизация и хармонизация между тяло, ум и дух.

МЕДИТАЦИЯ И ТРАНС ТАНЦИ

Сред приложимите и най-ефективни танцови техники за намеса в акомпанимента на млади хора, страдащи от психични разстройства, е медитативният танц, съпроводен от специфични ритми и звукови вибрации, които насърчават постигането на променено психическо състояние, известно като „транс“.

С Транс танца човек може да бъде автентичен във вътрешното си движение, навлизайки в пространство на трансформация и удовлетворение. Изразяването на себе си чрез този жизненоважен танц лекува стари рани и травми на клетъчно ниво. Както трансът, така и медитацията довеждат човек до състояние на не-ум. Трансът се е използвал най-вече в шаманските култури, докато на Изток е бил съзерцание и медитация. В транс това се случва чрез ритъм, звук и движение на тялото и чрез това движение човек достига много дълбоко медитативно състояние.

Както Габриел Рот казва за трансa:

Това е състояние на изключително внимание, което се случва само когато изоставите обичайните си навици и се потопите в себе си, достигайки такава дълбочина, че нещо щраква във вас и вие едновременно живеете и наблюдавате себе си. Чрез движение на тялото, освобождаване на сърцето и освобождаване на ума, човек може да се свърже със същността на душата, източникът на вдъхновение, в който човек има неограничени възможности и потенциал. (Габриел Рот, 5-те ритъма на душата, Sperling & Kupfer, 1998)

Свободното движение на тялото (може би бос, за да се усети по-добре вкоренеността в земята), музиката (с предпочитание към ниски звуци, като ударни инструменти), техниките за съзнателно дишане и затворените очи, за да бъдем свободни в преживяването, са съставките за вътрешна медитативна танцова сесия, трогателно преживяване на усещания, звуци, ритми, форми, в което човек

започва да преживява това, което наистина е: сто процента дух и материя, чисто съзнание, изразяващо се чрез тялото и неговите ритми.

Това е напълно свободен начин на танцуване с емоционални ритми и мелодии, племенни, барабани и етнически инструменти. Транс танците винаги са били съпроводени от ритъма на барабаните, защото този звук е познат инстинктивно и дълбоко: той е като биенето на сърцето. Това пулсиране е медитативен звук и наистина, когато човек е спокоен и отпуснат, може да го възприеме ясно в тялото си. Когато звукът на барабаните има непрекъснат и постоянен ритъм, това води до състояние на транс. В определен момент мозъкът спира да го слуша и просто се доверява, че е там.

По този начин, използвайки местна, органична и племенна музика, се създава смесица от лечебни звуци и динамични ритми, които водят до вътрешно пътешествие, надхвърлящо границите на обичайните пространствено-времеви възприятия.

Танцуването на този вид музика всъщност е трансформационна техника, която стимулира състояние, подобно на транс, което насърчава умствената яснота, физическата издръжливост и емоционалното благополучие.

Подпомогнат от дишането и оставяйки тялото свободно да се изрази в движението, събудено от музиката, човек получава достъп до непознати вътрешни пространства, наблюдавайки какво се случва в мислите, емоциите и възприятията.

Ето защо Транс танцът е чисто себевъзхваляване, той е жизненоважен израз на празнуването на живота. Танцуването е една от най-големите радости в живота, истински дар, когато го практикувате естествено, без нужда да контролирате и насочвате движенията си.

ВРЪЗКА С ЖИЗНЕНО ВАЖНИЯ ЦЕНТЪР: „ХАРА“

Жизненоважният център на движение вече не е умът, а пъпът, така наречената Хара, центърът, от който животът навлиза и от който жизнената сила напуска тялото, когато човек умре, и по този начин това е точката на контакт между тялото и душата. Цитирайки Ошо:

Това, което е върховно, не може да бъде познато чрез мозъка, защото когато действаш с мозъка, си в конфликт с корените, от които произлизаш. Целият ти проблем е, че си се отдалечил от пъпа.

Ти си дошъл на живот чрез пъпа и умираш чрез него. Необходимо е да се върнеш към корените.

Повторното свързване с жизнения център насърчава централизирането и хармонизирането както на движенията на тялото, така и на психическото и психическото състояние.

Във всички предложени танцови практики, фокусирането и концентрацията на енергията започва, тече и се събира в Хара, точката, от която започва първичният вълнообразен импулс, който, пресичайки гръбначния стълб, се разпространява по цялото тяло, генерирайки свободни движения.

В. Звукът като нашата първична връзка

Съществуването се оформя чрез вибрация

Преди да има дъх, има пулс. Преди светлината на зрението, има ехото на звука. Първата ни среща с живота не е визуална – тя е ритмична. Това е ритъмът на майчиното сърце, океанският вихър от околородна течност, пулсирането на дъха и кръвта, които ни заобикалят в утробата. Вибрацията е езикът на нероденото и чрез нея ние се учим как да съществуваме.

Утробата се превръща в безопасна и резонансна камера, подобна на тази на къртица в земята, усещаща само треперенето и вълните на външния свят.

Това е биологичен, емоционален и духовен факт: ритъмът е основата на идентичността. Нарушаването на ритъма е нарушаване на Аз-а.

Тялото като ритмичен инструмент

Това ранно запознаване създава основополагащ модел – първи ритъм. От този момент нататък човешкото развитие се превръща в непрекъснато усилие за съжителство с ритъма. Докато растем, започваме да изграждаме собствено вътрешно

темпо: ритъма на сърцето си, ритъма на дишането си, темпото на стъпките си и тона на слушането си.

Когато влезем в хармония с вътрешния си ритъм, ние намираме баланс. Балансът поражда хармония, а хармонията се превръща в врата към благополучието. И всичко това започва със звука – как той ни прониква, как вибрира вътре в нас, как оформя душата ни.

Дишането, например, не е просто биологична функция – то е ритмичен ритуал. И когато дишането е плитко, неравномерно или несъзнателно, ние губим хармония със самия живот. Чувстваме се несигурни, тревожни, неразположени.

Сега поставете това тяло в съвременното общество – общество, водено от скорост, шум, напрежение. Колективният ритъм на днешния свят е агресивен и неестествен. Той не прилича на постоянния ритъм на реките, дишането на животните или бавното отваряне на цветята. Той е изкуствен и безмилостен. И така, губим дъха си. Губим ритъма си. Губим почвата си.

Прекъсване и прекъсване на връзката

И така, когато говорим за идентичност, трябва да се запитаем: Намерих ли своя ритъм? Открих ли своя баланс? Научих ли се да слушам дълбоко? Тези въпроси ни насочват обратно към корема, към оригиналния звуков пейзаж на безопасност и свързаност. Това място на първичен ритъм се превръща в план за всяко безопасно пространство, което се опитваме да пресъздадем в живота си.

Когато вътрешният ни ритъм е нарушен – често поради травма или други трудности – ние изпадаме в състояние на дисонанс. Това се проявява като болест, емоционална нестабилност, дезориентация и фрактура в нашето чувство за себе си. Травмата, по същество, е прекъсване на ритъма – разкъсване на потока на времето, безопасността и принадлежността.

Без ритъм няма съгласуваност. А където няма съгласуваност, идентичността се бори да се формира. Започваме да се чувстваме недостойни, невидими, отдалечени. Откъсваме се от същността си и един от друг.

Гигантско ухо: Тялото като резонанс

книгата си „Ухото и гласът“ д-р Алфред Томатис ни напомня, че мозъкът се активира от вибрациите. Звукът задейства химични и неврологични процеси, подтиквайки мозъка и тялото към действие. Ухото не е просто сетивен орган – то е фундаментална система за възприятие, баланс и интеграция. Ухото приема вибрации и ги предава на мозъка, активирайки креативността и поддържайки жизнеността. Ако ухото не приема добре, нито мозъкът, нито тялото приемат добре. Речта става напрегната. Равновесието става нестабилно. Слушането става повърхностно.

Ние пеем не само с устата си, а с цялото си същество. Нашата нервна система, която свързва всяка клетка, е като огромно и чувствително ухо. Ние сме по същество едно гигантско ухо, което слуша, говори и пее. Забелязали ли сте как мекият глас често съпътства меката кожа или как граповостта в гласа отразява граповостта в тялото? Всичко е вибрация. Всичко е музика. Телата ни искат да живеят в хармония със себе си и с околната среда. Пеенето е диалог с пространството. Когато пеем, ние изпълваме въздуха с вибрации. Ставаме едно цяло с околната среда. Ако пространството не резонира – ако е акустично мъртво – то не „отразява“ звука. Няма ехо, няма обратна връзка, няма връзка. На такива места мисълта застоява, телата се чувстват небалансирани и комуникацията избледнява. Това не са пространства за живот.

Когато ухото е претоварено – от шум, от травма, от прекъсване на връзката – то започва да се затваря. Това не е метафора, а неврологично. Ако не можем да чуем правилно, не можем да се свържем правилно. Ако звуковият ни пейзаж е дисхармоничен, губим ритъма, който ни свързва с другите и със самите нас.

Човешката връзка като честота

Ние общуваме чрез вибрации – чрез тон, тембър, височина и ритъм. Честотата на някои хора съвпада с нашата и ние усещаме хармония. При други има триене. Това не е просто химия – това е вибрация. Това е резонанс.

Когато говорим, ние освобождаваме енергия в пространството. Когато пеем, ние вибрираме със света около нас. Когато множество гласове се син-

хронизират, се случва мощно изцеление. Пеенето в унисон – независимо дали в хор или около огън – е един от най-древните начини за възстановяване от изолацията и отчаянието.

Ние не лекуваме изолирано. Лекуваме в ритъм, в глас, във вибрация – заедно.

Природа: Първият диригент

Природата функционира според ритъм, основан на двойки: вдишване-издишване, ден-нощ, вълна-бряг. Това е ритъмът на сътворението. „Едно-две“. Не „едно-едно-едно“, монотонност без движение или смисъл. Това е междинното, стъпката, която създава темпо, която позволява движение напред.

Ходенето, например, не е възможно без този променлив ритъм. Дори свещеното пространство между живота и смъртта е ритмичен процес – бавно, свещено разгръщане.

Природата, следователно, не е статична. Тя диша. Тя пее. Тя ни държи в пулс. Когато се придържа към нея, се чувстваме спокойни. Когато не се придвижваме правилно, усещаме смущение.

В природата откриваме дъх. След това преоткриваме темпото си – баланса си. Преоткриваме речта си – автентична, основана – и започваме да разказваме истинската си история.

Архитектурата на звука

Точно както ние вибрираме, така вибрират и пространствата. Когато влезем в стая, ние внасяме вибрация. И ако стаята не може да я приеме – поради лош резонанс, архитектурен дисонанс – тя се усеща мъртва. Не ни дава нищо в замяна. Няма ехо, няма обратна връзка, няма потвърждение. Чувстваме се небалансирани, неканени. Гласовете ни не достигат. Комуникацията се колебае.

Представете си свят, където пространствата са построени така, че да резонират с човешкото тяло – като втора утроба. Където акустиката отразява гласа ви обратно към вас в хармония. Това би било пространство на принадлежност. Пространство на съгласуваност.

Поливагални прозрения: Ритъм и регулация

Поливагалната теория ни показва как нервната ни система реагира на ритъм, вибрации и безопасност:

- **Вентрален вагусов:** Безопасен, свързан, отворен, социален - това е ритъмът на принадлежност.
- **Симпатичен:** Борба или бягство - разстройство, тревожност, хаос.
- **Дорзален вагус:** Колапс, изключване, изолация.

Невроцепцията, подсъзнателното сканиране за безопасност, непрекъснато оценява ритъма на заобикалящата ни среда. Стабилна ли е тази среда? Спокоен ли е този човек? Успокояващ ли е този глас? Ако не, ние се оттегляме – вътрешно или външно.

За да се съвместно регулираме с другите, трябва да се чувстваме ритмично в безопасност. Търсим онези, чиито системи вибрират в баланс. Следователно връзката е ритмична. Това е споделено темпо на доверие.

Връщане към Пулса на Живота

Всички сме тук, за да разкажем „история“. Всяка душа копнее да се изрази. Изразът е доказателство за живот – не просто словесно изразяване, а въплътеният разказ за нашата същност. Нашата вътрешна светлина – нашата топлина и доброта – копнее да бъде видяна. И все пак съвременното общество ни програмира да приглушаваме тази светлина, да потискаме истинския интерес към другите, да разменяме радостта за ефективност. Движим се в темпото на капиталистически диригент.

В един свят на бързо, фрагментирано темпо, връщането към ритъма е „революционно действие“. Слушането дълбоко е революционно. Дишането с намерение, пеенето с други, бавното ходене сред природата – това не са луксове. Те са начинът, по който се възстановяваме.

Нашата история започва с ритъм и трябва да се върне към него. Пътят на изцелението е пътят на вибрацията.

Нека дишаме отново – не в паника, а в ритъм.

Нека пеем отново – не сами, а заедно.

Нека си спомним, че не сме машини. Ние сме музика.

Г. Силата на ритъма в музиката от различни традиции

Музиката, подобно на танца, винаги е играла фундаментална роля в социалния живот; тя докосва умовете ни, емоциите ни, телата ни, духа ни, позволявайки на всеки да намери роля в предложените дейности, постигайки благополучие и самочувствие. Всъщност те се използват не само за отбелязване на религиозни, церемониални, възпоменателни събития, но и просто за чисто емоционално и социално удоволствие. Понякога дори могат да поемат терапевтична роля, като форма на освобождение от болестите, породени от наложени културни ограничения и наследство. Ежедневието е изпълнено с музикалност в най-разнообразните социални дейности. Културите се различават, както и видовете инструменти, употребата им в общността, следвайки социалните цикли, преживявани и чрез празничния и радостен аспект.

Музиката отдавна е призната не само като форма на артистично изразяване, но и като мощен инструмент за лечение и личностно развитие. Способността ѝ да влияе върху емоциите, да насърчава социалните връзки и да насърчава физическото благополучие я прави жизненоважен ресурс за превенция на психичното здраве, особено сред уязвимите млади хора. Чрез музикалната практика се постигат подобрения на психофизическо, логическо и комуникативно ниво. С помощта на музикални инструменти и методи за импровизация се подобрява самопознанието, постига се по-голяма телесна осъзнатост, а също така се подобрява способността за взаимодействие и разбиране на другите, като се учим да изразяваме и комуникираме емоциите си.

Цялостна методология, която използва трите основни измерения – идентичност, принадлежност и житейска цел – може да използва трансформативния потенциал на различни музикални традиции, като африкански ритми и ориенталска музика от Близкия изток, чрез техники за движение на тялото, за да засили психическата устойчивост.

1. Идентичност: Музиката като отражение и подсилване на Аз-а

В основата на психичното благополучие се крие силното чувство за идентичност. Музиката от различни култури предлага богата гама от звуци, истории и традиции, които могат да служат като огледала и градители на личната идентичност. За уязвимите млади хора, изучаването на музикални традиции от собственото им наследство или от други култури насърчава самосъзнанието и културната гордост. Ангажирането с африкански ритми или блискоизточни мелодии позволява на хората да се свържат с корените си, формирайки положителен образ за себе си и насърчавайки увереността.

Методологично, включването на движения на тялото – танци, барабани или ритмични жестове – улеснява въплътеното учене. Когато младите хора се научат да се движат в синхрон с тези музикални стилове, те интернализират културни символи и наративи, засилвайки чувството си за себе си. Например, овладяването на традиционен африкански танц или блискоизточен кореман танц може да служи като форма на въплътено разказване на истории, овластявайки индивидите да прегърнат своята уникалност и да развият устойчивост срещу обществен натиск или интернализирани стигми.

2. Принадлежност: Изграждане на социални връзки чрез споделени музикални преживявания

Хората са по своята същност социални същества, а музиката действа като универсален език, който преодолява различията и култивира общност. За уязвимите младежи чувството за изолация и отчуждение са често срещани рискови фактори за проблеми с психичното здраве. Участието в групови музикални дейности – като например общи барабанни кръгове от Африка или групови уроци по танци от Близкия изток – насърчава чувството за принадлежност и социална подкрепа.

Използването на движението на тялото като обща дейност засилва този ефект. Груповите сесии с барабани, синхронизираните танци или упражненията с ритмични движения насърчават сътрудничеството, емпатията и социалните връзки. Тези дейности създават безопасни пространства, където младите хора могат да се изразяват автентично.

но, да споделят културни истории и да изграждат доверителни взаимоотношения. Такава социална сплотеност действа като защитен фактор срещу депресия и тревожност, осигурявайки мрежи за емоционална подкрепа, необходими за поддържане на психичното здраве.

3. Намалване на тревожността и цел на живота: Музиката и движението като терапевтични инструменти

Хроничната тревожност може да наруши ежедневното функциониране и да намали удовлетворението от живота. Ритмичните и мелодични качества на музиката имат успокояващ ефект върху нервната система, понижавайки нивата на кортизол и намалявайки стреса. Включването на движения на тялото, синхронизирани с музиката – като леко полюшване, танци с насочване или ударни упражнения – засилва този успокояващ ефект чрез физическа ангажираност, която стимулира освобождаването на ендорфини и серотонин.

Например, африканското ритмично свирене на барабани включва повтарящи се модели, които могат да предизвикат състояния, подобни на транс, насърчавайки осъзнатостта и емоционалната регулация. По подобен начин, музиката от Близкия изток със своите сложни мелодии и макам може да улесни медитативните състояния, когато е съчетана с бавни, съзнателни движения. Тези практики помагат на младите хора да развият чувство за цел и майсторство, насърчавайки устойчивостта, като им осигуряват смислени дейности, които затвърждават ежедневието им.

Красотата на тази методология се крие в нейната гъвкавост и културна приобщаемост. Африканските ритми, характеризиращи се със сложни полиритмии и структури „призив-отговор“, могат да бъдат адаптирани в барабанни кръгове или танцови рутини, които наблюдават на физическата координация и общественото участие. Близкоизточната музика, със своите системи макам и изразителна мелодична орнаментика, се поддава на импровизационни танцови и двигателни упражнения, които наблюдават на осъзнатостта и емоционалното изразяване.

Чрез интегриране на традиционни движения с терапевтични цели, фасилитаторите могат да създават културно резонансни интервенции. На-

пример, обучението на млади хора да изпълняват традиционни африкански танци, докато изследват личностното изразяване, може да засили идентичността; участието в групови сесии по барабани може да насърчи принадлежността, а практикуването на ритмично дишане или движение в стил близкоизточни мелодии може да помогне за справяне с тревожността и да предизвика чувство за цел.

Тези подходи не само насърчават индивидуалната устойчивост, но и укрепват връзките в общността, като в крайна сметка насърчават по-здравословно и по-свързано поколение, подготвено да се справя с житейските предизвикателства чрез универсалния език на музиката.

Д. Театърът като практика на душата

Театърът е една от най-старите и най-свещени практики, чрез които хората са се стремили да разберат кои са, къде принадлежат и защо са тук.

В **Древна Гърция** театърът не е бил възприеман като забавление. Той е бил **граждански и духовен акт** – ритуал на самоанализ и общностно размишление. Гражданите са се събирали, за да станат свидетели на истории, отразяващи техните вътрешни конфликти, морални дилеми и съдби. Целта не е била бягство от реалността, а **себепознание** (*γνώσις σαυτοῦ*). Чрез гледането – и често изпълнението – на театър, хората са били поканени да се изправят срещу истината за собствената си природа, да се доближат до целта на живота си и да укрепят мястото си в космоса и **полиса**.

Вдъхновена от тази традиция, методологията „Изкуството на свързването“ поставя театъра в основата на своя модел за превенция на психичното здраве. Когато е воден чрез четирите основни умения – емпатия, щедрост, изразяване, уязвимост – театърът се превръща в живо изкуство на психическата интеграция и активиране на душата.

Разбираме човешката душа като триптих, съставен от:

- Менталната душа – способност да размишлява, да си представя, да назовава
- Емоционалната душа – способност да чувства, да резонира, да съпричаства

- Сетивната душа – способност да възплъщава, усеща, реагира

Театърът органично ангажира и трите измерения:

- То кани Менталната душа да стъпи в нови перспективи и символични светове.
- Това позволява на Емоционалната Душа да чувства дълбоко и да се свързва чрез емоционална истина.
- Събужда Сетивната Душа чрез тяло, движение, ритъм и пространствено осъзнаване.

Тази триединна активация подкрепя участниците да се свържат със себе си и с другите по **пълноценен, с пълно сърце и с пълно съзнание** – полагайки основите за дълбока психологическа устойчивост и вътрешно хармонизиране.

Превенцията на психичното здраве, особено сред младите хора, включва култивиране на вътрешни ресурси, преди откъсването от връзката да се втвърди в страдание. Театърът предлага точно това: пространство за символична репетиция - за изследване на истината, изразяване на части от себе си и укрепване на основните човешки способности.

Театър и идентичност

Чрез ролева игра и възплъщение, театърът позволява на участниците да изследват множество версии на себе си – своите сенки, мечти, граници и сили. В това свещено огледало те започват да се питат: **Кой съм аз под ролите си? Кой съм аз, когато наистина съм себе си?** Когато уязвимостта е уважавана и изразяването е подкрепяно, театърът се превръща в процес на **възвръщане на автентичното аз** – точно както е било в древността.

Театър и принадлежност

В една пиеса всяка роля е от съществено значение. Няма история без всичките ѝ гласове. Работата в рамките на театрален ансамбъл изисква емпатия, сътрудничество, щедрост – и създава незабавно чувство за взаимозависимост.

Участниците започват да чувстват, че са важни, не само като индивиди, но и като участници в нещо по-голямо – споделена история, колективна истина. Това възплътено преживяване на принадлежност подкрепя психичното здраве, като противодейства на изолацията, откъснатостта и невидимостта.

Театър и житейска цел

Всеки мит, всяка трагедия, всяка сцена крие в себе си търсене на смисъл. Когато млад човек се вживее в сюжетната линия на герой в търсене на справедливост, любов, истина или трансформация, той започва да резонира с тези копнежи в собствения си живот.

Театърът позволява екзистенциалните въпроси да оживеят – не само като мисли, но и като преживявания.

Чрез представлението те започват да усещат:

И аз имам път.

И аз съм тук за нещо.

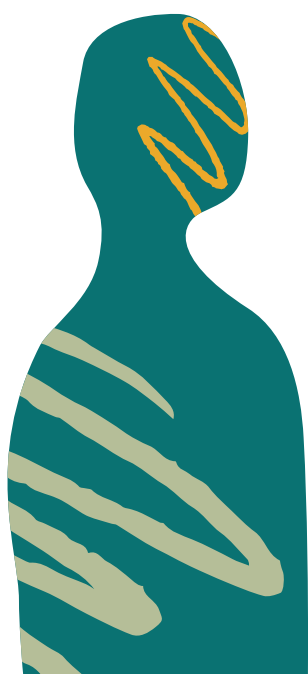
В методологията „Изкуството на свързването“, театърът не се използва за „поправяне“ на нещо счупено – той се използва, за да си спомни какво вече е цяло. Това е пространство на изследване, репетиция, възплъщение и откриване – където се активира тройната душа, тренират се основните човешки умения и се подхранват вътрешните сили на идентичността, принадлежността и житейската цел. В тази светлина театърът не е просто артистичен инструмент.

Той е свещена среща. Огледало. Водач. Обряд на преминаване към цялостност.

Б. Силата на разказа като инструмент за лична и колективна промяна

Разказът е един от най-старите и най-мощни инструменти на човечеството. Той не само ни позволява да предаваме знания или спомени, но преди всичко ни дава идентичност, смисъл и цел. На личностно ниво, това, което си разказваме, оформя голяма част от това, което живеем. Нашите вътрешни истории подреждат преживяванията, осигуряват нишка, която придава съгласуваност на разгръщането на живота и ни поставят в контекст на принадлежност. Често се казва, че животът е това, което се случва, докато мислим какво да правим с него. И все пак е също толкова вярно, че това, което мислим, си представяме и разказваме – независимо дали чрез творческа или въображаема мисъл (Corbin, 1964), или това, което някои традиции наричат „ма-

Митовете винаги са имали мобилизираща сила.



нифестация“ (Dispenza, 2014) – оформя начина, по който преживяваме съществуването.

Това става особено очевидно в случая с ограничаващите убеждения. Това, което си повтаряме, това, което превръщаме във фиксиран наратив, може да действа като филтър, обуславящ възможностите, които възприемаме, и следователно стъпките, които смеем да предприемем. Когато се вкопчваме в тези истории, ние даваме сила на наративи, които ни правят по-малки и ни пречат да продължим напред (Katie, 2002). Едва когато спрем и започнем да осъзнаваме какво си казваме, се появява възможността за преименяване: ние преминаваме от това да бъдем това, което си казваме, към това да казваме кои сме. Този обрат е трансформиращ, защото ни позволява да излезем от детерминизма на автоматичния наратив и да се отворим за нови начини да обитаваме живота си.

Същото се случва и на колективно ниво. Обществата се държат заедно от велики споделени истории, от митологии, които в продължение на хилядолетия са оформяли светогледа на цели народи (Naranjo, 1998). Тези истории са по-малко свързани с научно обяснение, отколкото с разбиране на социални, психологически и природни явления в емоционален и символичен план. Митологията предлага метафоричен език, за да се преодолее непознатото, да се придаде смисъл на неопишуваното, да се обединят общностите около споделени ценности и хоризонти (Abram, 1996). Митовете винаги са имали мобилизираща сила: те са ръководили цивилизациите, вдъхновявали са промяна и са помагали на общностите да се рестартират след кризи. Помислете например за митовете за великия потоп: истории, присъстващи в различни култури, които съхраняват спомена за климатични или социални катастрофи и ги превръщат в колективни учения за обновление, реконструкция и ценностите, които трябва да ръководят новото начало.

Днес може да изглежда, че живеем в свят, управляван от технологии и рационалност, далеч от митове и метафори. Истината обаче е, че ние оставаме дълбоко управлявани от наративи, може би повече от всякога (Haragi, 2014). Цивилизационната криза, пред която сме изправени, е до голяма степен криза на смисъла (Ruiz-Sola, 2019), загуба на символични препратки, която води до това, което Гидънс нарича онтологична уязвимост (Giddens, 1991). Както отбелязва Франкъл (2015), човешките същества не могат да живеят без смисъл и когато той се загуби, възникват екзистенциална празнота, дезориентация и социалните и психологически патологии, които познаваме. Днес страдаме

от радикално откъсване: от себе си, от другите, от природата и от живота в неговото трансцендентно измерение (Loy, 2019). Това откъсване подкопава стълбовете на идентичността, целта и принадлежността, които ни поддържат.

В лицето на тази панорама, артикулирането на нови лични и колективни наративи се превръща в неотложна задача – здрави, устойчиви, отговорни и креативни наративи, които ни помагат да се справим с настоящите и бъдещите предизвикателства. В това отношение наративната терапия предлага ценни инструменти. Този подход ни кани да идентифицираме историите, които ни хващат в капан; да ги екстернализираме, за да разберем, че проблемът не сме в самите нас, а в историите, които повтаряме; и да ги преименувам, за да интегрираме фрагментираното и да отворим вратата към възможни и желани бъдещи (White & Epston, 1990; Metcalf, 1995). В този процес индивидът и колективът са преплетени: освобождаването от личната история, както е казал Дон Жуан (Castaneda, 1968), влияе върху начина, по който се отнасяме към другите и към света (Mindell, 2007).

В този смисъл митологията остава учител. Джоузеф Кембъл показва как пътешествието на героя, този мономит, присъства във всички култури, отразява жизненоважния процес, през който преминава всяко човешко същество: зовът за приключения, изпитанията, символичната смърт, възкресението и завръщането с ученето, което да се споделя с общността (Campbell, 2004). Всеки от нас е този ежедневен герой или героиня, когото животът тласка да расте, да се довери на процеса, да открие истинския си потенциал. Разпознаването на собствената ни история в тази универсална структура ни помага да се справяме с трудностите с по-голяма увереност и дава на нашия опит рамка за учене и смисъл.

Силата на наратива се проявява и в съвременните практики на личностно изследване. От разказване на свидетелства (Clandinin & Connelly, 2000), автобиографични изследвания или терапевтично писане (Kohan, 2003; Reyes Adorna, 2017) до творческо писане (Cassany, 1995; Coronado, 2009;

Cameron, 2016), всички тези методологии показват как разказването на себе си отваря врати към трансформация. Известното „познай себе си“ се превръща в жива практика: разказване на преживяното, изследване на паметта, оформяне на опита с думи, образи или символи, докато се стигне до автофикция, където реалността и измислицата си диалогизират (Jodorowsky, 2001) и човек открива себе си в процес на преоткриване.

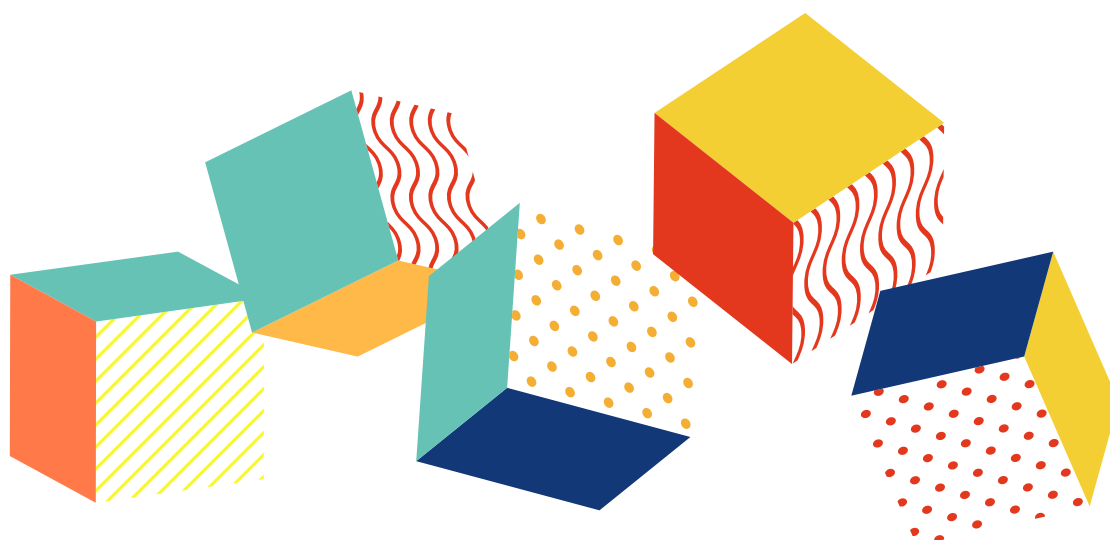
В този момент творението придобива духовно измерение. Автори като Нахманович (1990) ни напомнят, че истинското творчество не е акт на контрол, а на канализиране: човек не е толкова авторът, колкото инструментът, чрез който се проявява произведението. Това преживяване е признато в мистичните и артистичните традиции по целия свят, от импровизираните песнопения на тибетския Дзогчен (Dowman, 2006) до ученията за нудалност (Sesha, 2006; Aṣṭāvakra, 2007; Vyasa, 2008). Когато спрем да се вкопчваме в егото на автора и разберем, че главният герой е самото произведение, творението тече спонтанно и се превръща в средство за нещо по-голямо от нас самите.

По този начин, разказът може да ни води от интимното към колективното, от личната идентичност към универсалния хоризонт. Той ни помага да разпознаем сенките си, да преименуваме изпитанията, да възстановим изгубения смисъл и да споделяме истории, които ни обединяват около един по-пълноценен и по-съзнателен живот. В този смисъл, разказът е и път към психичното здраве: чрез изследване, екстернализиране и преименуване на нашите лични и колективни истории, ние обработваме емоциите, артикулираме по-здрава и по-функционална идентичност и намираме смисъл, цел и принадлежност. Тази методология, разработена от Проект Нагуал, е резултат от интегрирането на знанията, завещани ни от митичните традиции, хуманистичната, екзистенциалната и трансперсоналната терапия, както и съвременните творчески практики. Ние я поставяме в служба на личната и социална трансформация, с надеждата, че тя може да допринесе за по-здрави умове за по-здрав свят.

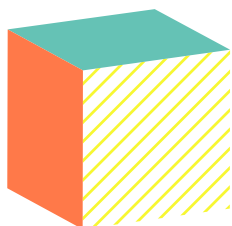


Глава 2

Дејности



1. Създайте безопасно пространство



1. Групови споразумения

Норвегия - Греческа

Продължителност: 10 мин.

Брой участници: Всякакъв размер на групата

Необходими материали: Допълнителни флип-чарт/маркери за визуално водене на бележки

Стъпки

Групово упражнение, което кани участниците да създадат споделени споразумения, установяващи психологическа безопасност, взаимно уважение и чувство за принадлежност. Чрез открит диалог, определяне на намерения и прост ритуал за закриване, групата определя колективни ценности, които да ръководят времето им заедно. Процесът насърчава задълбоченото слушане, присъствието и уязвимостта и служи като основа за започване и закриване на бъдещи сесии. С този екипен „договор“ всеки член ще има свой собствен активен принос, който отразява колективното намерение, както и уникалното присъствие на всеки индивид.

1. Поканете участниците да станат или да седнат в кръг.

2. Поканете групата да посочи ценности или практики, които според тях е важно да се спазват по време на времето, прекарано заедно. Запишете ги на видно място (по избор).

3. Поканете всеки човек да сподели дума или кратка фраза, която улавя намерението му за предстоящото пътуване.

Насочващ сценарий: „Сега отделете малко време, за да помислите върху собственото си намерение да сте тук. Какво искате да донесете или получите от това преживяване?“

4. Завършете процеса на постигане на споразумение със символичен групов ритуал. Изберете едно от следните или адаптирайте свое собствено:

Ритуални опции:

- **Ръце в центъра:** Всички поставят ръка в центъра на кръга и колективно поемат дълбоко въздух.
- **Колективен поклон:** Всички леко навеждат глава или торс към групата в знак на признание.
- **Безшумен зрителен контакт:** Участниците се оглеждат мълчаливо в кръга, за да се наблюдават един друг.
- **Групово дишане:** Вдишайте и издишайте заедно в тишина.

Насочващ сценарий: „Нека се заключим в това споделено пространство с един прост ритуал, за да почетем намеренията и споразуменията си.“

Бележки за водещия: Поддържайте визуално напомняне за публикуваните споразумения или ги преглеждайте устно, ако е необходимо. Нормализирайте самоотговорността за спазването на споразуменията – това е колективно усилие. Преглеждайте или преразглеждайте споразуменията, ако групата расте или динамиката се променя.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение улеснява съвместното създаване на споделени ценности и поведенчески споразумения, установявайки психологически безопасна

1. Създайте безопасно пространство

и уважителна среда за групата. Чрез открито обсъждане на намеренията и съвместно определяне на насоки, участниците развиват осъзнатост за собствения си принос и отговорности, като същевременно се настройват към нуждите и присъствието на другите.

Символичният заключителен ритуал засилва колективния ангажимент, заземява участниците в споделено намерение и създава осезаема котва за бъдещи сесии. Процесът насърчава уязвимостта, задълбоченото слушане и чувството за принадлежност, помагайки на групата да се ориентира в междуличностната динамика с взаимно уважение и яснота.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на личните и колективните намерения
- Психологическа безопасност в групата
- Активно присъствие и фокус на вниманието

Насърчава:

- Уязвимост и автентично споделяне
- Взаимно уважение и внимателно слушане
- Интенционалност в груповите взаимодействия

Укрепва:

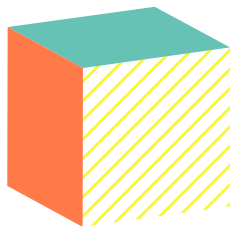
- Групова сплотеност и чувство за принадлежност
- Ангажимент към споделени споразумения и ценности
- Доверие и безопасност в отношенията в групата

Поддържа:

- Създаване на ритуал за заземяване за сесиите
- Ясна комуникация на очакванията
- Устойчива групова динамика и колективна отговорност

Време за размисъл: Не е необходимо

1. Създайте безопасно пространство



2. Как звучиш?

Норвег - Греческо

Продължителност: 15 мин.

Брой участници: 7-15

Необходими материали: Няма

Стъпки

Упражнение за вокално изразяване и слушане, което кани участниците да споделят настоящото си вътрешно състояние, използвайки невербален звук. В кръг всеки човек се представя и издава звук, който отразява как се чувства – без думи, без натиск, просто присъствие. След това групата повтаря или предава звуците на другия, изграждайки връзка, игривост и въплътена осъзнатост. Кратко размишление завършва упражнението, задълбочавайки емпатията и сплотеността на групата. Идеално за загревка, „разчупване на леда“ или емоционална проверка.

1. Поканете участниците да се съберат в кръг един срещу друг. Обяснете целта: да изразят настоящото си вътрешно състояние чрез звук, изграждане на присъствие, осъзнатост и групова връзка.

Насочващ сценарий: „Това е възможност да се свържете – не с думи, а с гласа и звука си. Не е нужно да е музикално, красиво или силно. Просто трябва да е ваше, точно сега.“

2. Всеки по свой ред влиза в кръга, покланя се, казва името си и издава звук като запазена марка на настоящото си вътрешно състояние (проверка). Това може да бъде вокализация, въздишка, вик, имитация на птичи глас или животински рев, перкусия с уста, подсвиркване и т.н. В същия кръг водещият показва, че всеки издава звука си по посока на часовниковата стрелка. Чуваме всички звуци

отново, докато кръгът се върне към №1. Към звука може да се добави движение.

Бележки за водещия: Моделирайте първия пример, ако е необходимо. Уверете участниците, че няма грешни звуци. Поддържайте тона игрив и безопасен – без осъждане, само присъствие. Позволете на участниците да минат, ако не са готови (те могат да се включат по-късно).

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да се свържат с настоящото си емоционално състояние и да го изразят чрез невербален звук. Чрез вокално изразяване на вътрешни състояния, участниците повишават осъзнаването на своите емоции и телесни усещания. Ехото и преминаването на звуци в групата засилва взаимната хармония, емпатията и чувството за принадлежност, докато игривият, неосъждащ формат насърчава комфорта с уязвимостта и експериментирането. Тази практика насърчава както индивидуалното себеизразяване, така и колективния резонанс, укрепвайки груповата сплотеност.

1. Създайте безопасно пространство

Психологически ползи

Подобрява:

- Самоосъзнаване и разпознаване на текущите емоционални състояния
- Емоционална регулация чрез въплътено вокално изразяване
- Настройване към груповата динамика и споделена енергия

Насърчава:

- Креативно, игриво себеизразяване
- Откритост и комфорт с уязвимост
- Активно слушане и въплътено внимание

Укрепва:

- Групова сплотеност и междуличностна връзка
- Емпатия и възприемане на перспектива
- Увереност в автентичното изразяване на себе си

Поддържа:

- Безопасно изследване на вътрешните преживявания
- Учене чрез преживяване чрез звук и движение
- Развитие на присъствие и осъзнатост в групата

Време за размисъл: 15 мин.

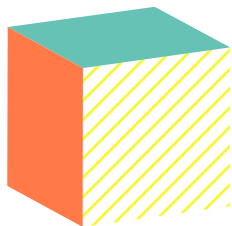
Насочващ сценарий:

„Какво беше чувството да изразиш себе си чрез звук?“

„Какво беше да чуеш вътрешните състояния на другите по този начин?“

„Изненада ли те или забавляваше ли те нещо?“

1. Създайте безопасно пространство



3. Звуков поздрав

Норвегия - Греще

Продължителност: 10-15 мин.

Брой участници: Всякакъв размер на групата

Необходими материали: Няма

СТЪПКИ

Игриво, въплътено упражнение, което кани участниците да се свържат чрез спонтанни, невербални звукови взаимодействия, докато се движат свободно в споделено пространство. Докато участниците осъществяват зрителен контакт, те си разменят уникални вокални поздравии – вариращи от музикални до експресивни – насърчавайки присъствието, емпатията и любопитството. Огледалната вариация задълбочава връзката, като включва звук, изражение на лицето и поза на тялото. Дейността насърчава звуковата осъзнатост, релационната настройка и безгрижното изследване, с опционална рефлексия за интегриране на преживяването.

1. Поканете участниците да се движат свободно из пространството. Помолете ги да запълнят пространството равномерно и да избягват движение в кръг или по фиксирани модели.

Насочващ сценарий: „Движете се през пространството с мек фокус. Оставете тялото си свободно и любопитно. Избягвайте фиксирани пътища. Просто изследвайте и бъдете отворени за срещи с други.“

2. Когато участниците осъществят зрителен контакт, те са поканени да поздравят другия със звук – той може да бъде вокален, игрив, нежен, музикален и т.н. Този обмен може да бъде едновременно, единият водещ, а другият следващ, или повикване и отговор.

3. След като участниците се почувстват комфортно, представете варианта на огледалното отражение: Единият човек издава своя личен звук, а другият го отразява – включително звук, изражение на лицето и поза на тялото.

Насочващ сценарий:

„Опитайте се да усетите кога другият е на път да издаде звук. Нека разговорът бъде по-скоро за връзка, отколкото за изпълнение. Това е момент на споделено внимание.“

„Движете се през пространството с мек фокус. Оставете тялото си свободно и любопитно. Избягвайте фиксирани пътища. Просто изследвайте и бъдете отворени за срещи с други.“

4. Поканете участниците да се съберат в кръг или да направят пауза в тишина.

Бележки за водещия: Насърчавайте спокойни, осъзнати движения – не прибързани или механични. Насърчавайте лекотата, любопитството и въплътената осъзнатост. Насърчавайте участниците да се настройват един към друг, за да не се надвишат или превъзможват един друг.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение въвлича участниците в игриви, въплътени звукови взаимодействия, за да насърчи присъствието, настройката и осъзнаването на взаимоотношенията. Чрез обмен на спонтанни вокални поздравии, докато се движат свободно, участниците практикуват невербална комуникация, активно слушане и емоционално изразяване в игрив контекст с нисък залог.

1. Създайте безопасно пространство

Огледалната вариация задълбочава връзката чрез синхронизиране на звука, изражението на лицето и позата на тялото, създавайки споделено сензорно преживяване. Тази практика насърчава любопитството, импровизацията и междуличностната чувствителност, докато груповата обстановка подкрепя социалното свързване и емоционалната безопасност. Завършването с тишина или размисъл позволява на участниците да интегрират както енергийните, така и взаимоотношенските преживявания.

Насочващ сценарий:

„Какво беше да поздравяш някого със звук вместо с думи?“

„Забелязахте ли някакви промени в начина, по който се свързахте с другите?“

„Как се промени звукът ви, когато общувахте повече?“

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционално изразяване и вокална комуникация
- Осъзнаване на настоящия момент и сензорно внимание
- Регулация на нервната система и модулация на стреса

Насърчава:

- Спонтанност, креативност и игрово изследване
- Емпатия и съпричастност към сигналите на другите
- Любопитство и откритост в отношенията

Укрепва:

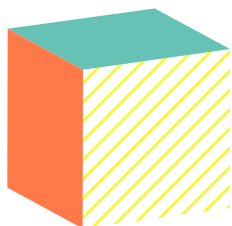
- Социална връзка и групова сплотеност
- Увереност в невербалната комуникация
- Емоционално присъствие и междуличностна осъзнатост

Поддържа:

- Намаляване на социалната тревожност или самосъзнанието
- Интеграция на въплътено и вокално изразяване
- Безопасно, споделено учене чрез преживяване

Време за размисъл: 5 мин.

1. Създайте безопасно пространство



4. Бръмчащият кръг

Норвегия - Греческа

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 7-15 (достатъчно, за да се образува пълен кръг)

Необходими материали: по избор: пееща купа (за тонално заземяване и сигнализиране на преходи), удобно, тихо място

СТЪПКИ

Практика за заземяване и свързване, която използва нежно тананикане със затворена уста, за да насърчи спокойствието, осъзнаването на тялото и груповия резонанс. Участниците седат или стоят в кръг, започват със заземяване, фокусирано върху дишането, и постепенно преминават към колективно тананикане, настройвайки се към вътрешните вибрации и споделения групов звук. Може да се въведе звуков ехо кръг, за да се задълбочи присъствието и настройката. Практиката завършва с тихо размисление или групово споделяне, помагайки на участниците да интегрират преживяването и да се върнат към тишина с чувство за спокойствие и свързаност.

1. Поканете участниците да образуват кръг (изправени или седнали, в зависимост от енергията и физическите способности на групата). Накратко представете целта: нежно упражнение с тананикане за насърчаване на вътрешно спокойствие, групова връзка и осъзнаване на тялото.

2. Поканете участниците да отпуснат телата си, с краката здраво на земята и насърчавайте естествени, удобни пози – не сковани, а присъстващи.

3. Насочете участниците да поставят едната си ръка на корема си (по избор) и да забележат пов-

дигането и спускането с дишането, насърчавайки мекото, дълбоко дишане от корема, а не от гърдите. Очите могат да бъдат леко затворени или нефокусирани – наблегнете на безопасността и съгласието.

Насочващ сценарий:

„Позволете на дъха си да се установи естествено в корема ви.“

„Почувствайте земята под краката си и как тя ви подкрепя.“

„Осъзнайте дъха си, без да го променяте, просто наблюдавайте.“

4. Обучителят демонстрира *Bouche Fermée* (тананикане със затворена уста) и кани участниците внимателно да се включат, като започнат тихо. Насърчете ги да забележат вибрации в областта на гърдите, главата или гърлото. Напомнете им да останат свързани с дишането и телесните си усещания.

Допълнителна групова практика: Представете кръга на звуковото ехо

- Един човек започва с бръмчене.
- Звукът се разпространява по посока на часовниковата стрелка, като постепенно затихва.
- Авторът получава своя звук обратно, затваряйки кръга

5. Бавно насочете участниците към нормално дишане.

6. Поканете ги да отворят очи, когато се почувстват готови.

7. Споделете момент на тиха тишина или благодарност преди размисъл.

Бележки за водещия: Използвайте пеещата купа, за да започнете или завършите сегмента с тананикането. Ако е уместно, постепенно променяйте си-

1. Създайте безопасно пространство

лата на звука – започвайки тихо, плавно увеличавайки и след това отново на тихо. Това упражнение може да стимулира парасимпатиковата активация, което води до спокойствие и емоционална откритост. Насърчете участниците да останат земни – поканете ги да движат пръстите си или да се разтягат леко, ако е необходимо. Регулирайте интензивността въз основа на емоционалната енергия или нивото на комфорт на групата.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение насърчава заземяването, осъзнаването на тялото и груповия резонанс чрез нежно тананикане със затворена уста. Чрез фокусиране върху дишането и вътрешните вибрации, участниците активират спокоен, парасимпатиков отговор, който подпомага емоционалната регулация и намалява стреса. Колективното тананикане създава споделено сензорно поле, засилвайки настройката и невербалната връзка между участниците.

Незадължителният кръг от звуково ехо допълнително задълбочава присъствието и груповата сплотеност, осигурявайки осезаемо преживяване на взаимно влияние и споделена енергия. Завършването с тихо размишление позволява интегриране на преживяването, насърчавайки спокойствието, центрираността и психологическата безопасност.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на ума и тялото и интероцепция
- Фокус и внимание в настоящия момент
- Регулиране на стреса и баланс на нервната система

Насърчава:

- Емоционална откритост и сдържаност
- Заземена връзка със себе си и другите
- Нежно, осъзнато изследване на звука и вибрациите

Укрепва:

- Групова сплотеност и колективен резонанс
- Регулиране на настроението и чувство за спокойствие
- Самоосъзнаване чрез въплътено слушане

Поддържа:

- Емоционална безопасност и психологическо съдържане
- Интеграция на физиологични и емоционални състояния
- Социално общуване чрез споделено звуково преживяване

Време за размисъл: 10 мин.

Насочващ сценарий:

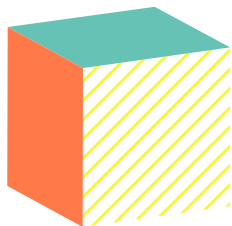
„Как се почувствахте в тялото си от това преживяване?“

„Какво забелязахте в гласа или дишането си?“

„Имаше ли нещо предизвикателно или изненадващо?“

„Коя част от упражнението ви хареса най-много?“

1. Създайте безопасно пространство



5. Суфи кръгът

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 60 мин.

Брой участници: Всяко равно число / (Достатъчно, за да се образуват два равни кръга: вътрешен и външен)

Необходими материали: Камбана, тибетска купа, гонг или друг звуков сигнал

СТЪПКИ

Практика за разказване на истории и слушане, базирана на партньори, предназначена да култивира дълбока междуличностна връзка, присъствие и емоционално доверие. Участниците образуват два концентрични кръга и участват в ограничени във времето рундове на споделяне, като се редуват партньорите след всеки въпрос. Единият партньор говори, докато другият слуша внимателно, без прекъсване или обратна връзка. Въпросите варират от леки и радостни до рефлексивни и смислени, насърчавайки себеизразяването и уязвимостта. Упражнението насърчава емпатията, връзката и безопасното пространство за автентичен човешки обмен, което го прави идеално за изграждане на групова сплотеност в началото на програмата или ретрийта.

1. Поканете участниците да образуват два концентрични кръга: Вътрешният кръг е обърнат навън. Външният кръг е обърнат навътре, като всеки човек е сдвоен с някой от вътрешния кръг.

2. Членовете на вътрешния кръг задават въпросите. Членовете на външния кръг отговарят на всеки въпрос в рамките на 2 минути. Членовете на вътрешния кръг не отговарят.

Насочващ сценарий:

„Кое е мястото, което ви се струва като дом?“

„Какво е предизвикателството, което ви е оформило днес?“

„Защо сте тук?“

„Какво се надявате да откриете в това преживяване?“

3. След 2 минути звънецът бие и външният кръг се завърта с един човек по часовниковата стрелка, за да се запознае с нов партньор. Вътрешният кръг остава неподвижен. След това вътрешният кръг задава следващия въпрос (или подготвен от самите участници, или прочетен от подкана).

Насочващ сценарий:

„Какво ви кара да се чувствате в зоната си на комфорт?“

„Чувствали ли сте някога призив за промяна и за нещо ново и непознато?“

„Бихте ли споделили едно житейско предизвикателство, през което сте преминали в миналото?“

„Срещали ли сте някога човек, който ви е помогнал да направите крачка напред в труден момент?“

„Имате ли някаква поука от минал смислен процес, която бихте искали да споделите със света?“

„За какъв живот мечтаете?“

4. Поканете участниците да се сменят и да преминават от вътрешния кръг към външния и обратно. След това повторете указанията от стъпки 2 и 3.

5. Поканете участниците да излязат от кръга и да образуват голям групов кръг.

6. Помолете всеки човек да сподели една дума или кратка фраза, която описва как се чувства след преживяването.

1. Създайте безопасно пространство

Бележки за водещия: Въпросите могат да бъдат формулирани от водещия по всяко време, когато звънне звънецът. Регулирайте дълбочината на въпросите въз основа на контекста, готовността на групата или емоционалния тон. Бъдете внимателни към енергията на групата. Можете да правите паузи между кръговете, за да предложите „заземяване“, ако е необходимо. Балансирайте кръговете. Ако има нечетен брой, можете да се присъедините като участник или да създадете плаваща триада. Участниците могат да се откажат, ако не се чувстват готови да споделят. Без коментари, без обратна връзка – просто слушане с отворени сърца и меки очи. Поддържайте зрителен контакт, ако се чувствате комфортно.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това експериментално упражнение кани участниците да изследват връзката, доверието и себеизразяването чрез структурирано разказване на истории от партньори и осъзнато слушане. Чрез формиране на концентрични кръгове и участие в ограничени във времето кръгове на диалог „един на един“, участниците споделят лични истории, размисли и стремежи, докато практикуват внимателно слушане. Упражнението набляга на присъствието, позволявайки на индивидите да бъдат напълно ангажирани с партньора си без прекъсване или осъждане.

Чрез този процес участниците култивират емпатия, задълбочават междуличностната осъзнатост и изпитват емоционална безопасност в групата. Ротацията на партньорите разширява перспективите, подчертавайки споделения човешки опит, като същевременно позволява на всеки индивид да бъде свидетел и да бъде свидетел. Чрез комбиниране на насочвани подкани с активно слушане, дейността укрепва както самосъзнанието, така и уменията за взаимоотношения, насърчавайки доверието, груповата сплотеност и автентичното изразяване.

Психологически ползи

Enhances:

- Себеизразяване чрез артикулиране на лични истории, размисли и стремежи
- Емоционално присъствие и осъзнатост чрез осъзнато слушане и внимание
- Разбиране на личната идентичност чрез релационна рефлексия

Насърчава:

- Безопасна уязвимост чрез споделяне на смислени преживявания в структурирана среда
- Любопитство към гледните точки и житейския опит на другите
- Състрадателно ангажиране чрез внимателно слушане без обратна връзка

Укрепва:

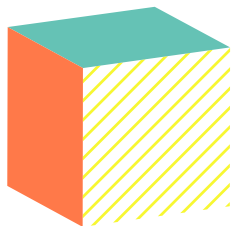
- Емпатия и междуличностна връзка в групата
- Изграждане на доверие чрез създаване на безопасна среда за автентичен човешки обмен
- Социално сближаване и чувство за принадлежност чрез споделен диалог

Поддържа:

- Размисъл върху личностното израстване, предизвикателствата и стремежите
- Интегриране на емоционалните преживявания в себепознанието
- Развитие на комуникативни умения, основани на присъствие, търпение и уважение

Време за размисъл: 10 мин.

1. Създайте безопасно пространство



6. DO-IN мускулна релаксация

Omphalos - Italy

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Високоговорители, предварително записана музика с бавно релаксиращи парчета

Стъпки

В началото на всяка дейност е важно да се създаде лично, безопасно пространство, което им позволява да се интегрират хармонично с вътрешното и външното си пространство. За да направи атмосферата по-спокойна, учителят може да насочи участниците към балансиране на енергийните си точки чрез практиката DO-IN.

Практиката DO-IN е много ефективен метод за отпускане на напрежението в тялото и подготовката му за извършване на всяка дейност по по-спокоен начин – това е практиката Do-In. Do-In произлиза от традиционната китайска медицина и има за цел да ребалансира, контролира и укрепи жизнената енергия, протичаща през тялото. Използва като инструменти стимулиране на меридианите чрез акупресура и самомасаж на различни точки на тялото (от главата надолу до краката), дишане и практикуване на упражнения за реактивиране на Ки (жизнена енергия).

1. Създайте кръг. Участниците са поканени да създадат кръг, на разстояние 1,5-2 метра един от друг, така че всеки да има свое собствено безопасно пространство. Този кръг трябва да има поне 4 отвора, които ще позволят на всеки да го напусне, ако сметне за уместно, и след това да се върне са-

мостоятелно, без да създава объркване по време на провеждането на работилниците.

Препоръчително е кръгът да се използва като геометрична фигура, защото това разрушава всяка форма на превъзходство над другия, всички са равни, няма различия, нито се създават привилегирани позиции в сравнение с другите.

2. Поклон. Преди и в края на всяко упражнение, след като влязат в кръга, всички участници и учителят са поканени да се поклонят. Поклонът, присъстващ в различни култури и епохи, е едновременно знак за поздрав, но преди всичко жест на образование и смирение. Особено при взаимодействие с определени социални контексти, където съществуват класови условия и съседско подчинение, един обикновен поклон към всички без изключение успокоява социалния статус и поставя всички в състояние на по-голямо уважение към другите.

3. Релаксация чрез дълбоко дишане. Преди да започнат дейностите, участниците ще следват релаксиращи практики чрез насочено дишане със затворени очи, за да се свържат по-дълбоко с вътрешното си пространство, с тялото си, освобождавайки се от всяко напрежение. Този момент ще бъде съпроводен от бавна, релаксираща музика, която може да напомни за звуците на природата, като течаща вода, вятър, чуруликане на птици и др.

4. Загриващи упражнения за тялото – Do in. Практиката Do-In се състои от три основни елемента:

- Самоманипулации, които имат за цел да разпределят енергийната циркулация поравно чрез реактивиране на застоялото Ки или разпръскване на излишното Ки в тялото;
- Прием на Ки от Вселената чрез съзнателно въвеждане на кислород чрез дишане, за да се презареди организма;
- Реканализация на енергията в Хара, която чрез укрепване на корема има за цел да съживи нашия жизнен център, като благоприятства меха-

1. Създайте безопасно пространство

ничното, визуалното, психическото и умственото равновесие, увеличава паметта и общата асимилация, които са тясно свързани с Хара.

Нека участниците усетят вътрешната си енергия чрез дълбоко дишане, като държат ръцете си до Хара (централна жизнена точка, разположена на два пръста надолу от пъпа).

От тази точка, концентрирайки жизнената си енергия в ръцете си, поканете ги да разтрият ръцете си, за да увеличат възприятието на тази енергия и да я прехвърлят към всяка част на тялото.

Започвайки от главата, те могат да правят леки потупвания с пръсти по различни точки на главата, докато нежно масажират цялата глава. Тези малки потупвания и нежен масаж трябва да се правят за всяка част от тялото: лицето, шията, раменете, ръцете, гърдите (потупване особено в центъра на гърдите за стимулиране на щитовидната жлеза), целия гръбнак и поясната област, краката до стъпалата. Накрая нежно погалете цялото тяло, за да освободите всяко напрежение.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение предоставя структуриран метод за участниците да се отпуснат, да се свържат отново с телата си и да хармонизират жизнената си енергия, преди да се включат в други дейности. Чрез комбиниране на дълбоко дишане, насочена релаксация и техники за самомасаж „До-ин“, участниците развиват повишена телесна осъзнатост, намалено напрежение и повишено чувство за лично пространство и безопасност. Кръговият формат насърчава равенството и приобщаването, като засилва груповата сплотеност и психологическия комфорт.

Чрез практиката „До-ин“, участниците стимулират както физическия, така и енергийния баланс, интегрирайки ума, тялото и емоционалната регулация. Нежният самомасаж, енергийната циркулация и осъзнаването на дишането не само намаляват стреса, но и култивират самоотговорност за собственото благополучие, подкрепяйки способността за реагиране, а не за реагиране в ежедневието.

Психологически ползи

Подобрява:

- Физическа релаксация и освобождаване от телесното напрежение
- Циркулация на жизненоважна енергия и цялостен телесен баланс

Насърчава:

- Внимателност и осъзнаване на вътрешните телесни състояния
- Емпатия и чувствителност към себе си и другите

Укрепва:

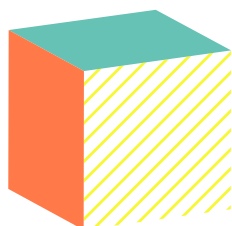
- Чувство за безопасност, равенство и приобщаване в групова среда
- Връзка между психическото, емоционалното и физическото благополучие

Поддържа:

- Превантивно здраве чрез ранно разпознаване на телесни дисбаланси
- Хармонизиране на духовната, психическата и инстинктивната интелигентност

Време за размисъл: 20'

1. Създайте безопасно пространство



7. Историята на днешния ден

Proyecto Nagual - Spain

Продължителност: 5-15 мин.

Брой участници: Гъвкав – подходящ както за малки, така и за големи групи

Необходими материали: няма (по избор: столове, възглавници или постелки за удобно седане)

Стъпки

Кратка и креативна емоционална среща, при която участниците споделят история – например филм, книга, песен или мит – която символизира как се чувстват в момента. Седнали в кръг, всеки човек предлага избраната от него препратка, без да е необходимо да обяснява или да уточнява, което позволява фина уязвимост и себеизразяване чрез метафори. Това игриво, нисконапрегнато упражнение насърчава емоционалната осъзнатост, насърчава груповата връзка и задава тон на откритост и присъствие, което го прави идеален ритуал за начало на сесия или семинар.

1. Поканете участниците да седнат в кръг, така че всички да могат да се виждат.

2. Поканете всеки от участниците да измисли история, която представя как се чувства в момента. Това може да бъде филм, книга, мит, песен, радиостанция, подкаст или телевизионен канал – всичко, което говори за настроението ви днес. Движете се по часовниковата стрелка, за да поддържате плавност.

Примери:

„Днес се чувствам като „Малкият принц“ – малко мечтателен и далечен.“

„Определено съм „Бохемска рапсодия“ – навсякъде!“

„Форест Гъмп – просто се отдавам на течението с каквото ми дойде.“

3. След като последният човек сподели, предложете заедно момент на мълчание или заземяващо вдишване. По желание, благодарете на групата:

1. Създайте безопасно пространство

„Благодаря ви, че споделихте. Прекрасно е да чуем как всеки от нас носи различна история в този кръг днес.“

Бележки за водещия: Поддържайте мек, неосъдителен тон. Приемете мълчание, ако някой предпочита да отmine.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Тази кратка и креативна проверка кани участниците да изследват и изразят текущото си емоционално състояние чрез метафори. Като избират история, песен, филм или мит, които отразяват как се чувстват в момента, участниците екстернализират вътрешните си преживявания по безопасен и игрич начин. Упражнението насърчава емоционалната осъзнатост, позволявайки на хората да забелязват и назовават фини чувства без натиска от обяснения или интерпретации.

Седнали в кръг, участниците се впускат в споделено слушане, насърчавайки връзката и присъствието в групата. Простотата на дейността насърчава откритостта и уязвимостта, като същевременно поддържа лека, нисконапрегната среда. Този ритуал не само подкрепя участниците да се настроят към собствените си емоции, но и култивира емпатия, тъй като слушането на метафоричните изрази на другите подчертава разнообразието от преживявания в групата.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционална осъзнатост чрез идентифициране и размисъл върху текущите чувства
- Разпознаване на личните вътрешни състояния чрез символично и метафорично изразяване
- Внимателност и присъствие чрез фокусиране на вниманието върху настоящия момент

Насърчава:

- Безопасна, невербализирана уязвимост в рамките на подкрепяща групова среда
- Творческо себеизразяване чрез избор на история, песен или символ
- Изследване на личното настроение и емоционалните промени в игрич формат

Укрепва:

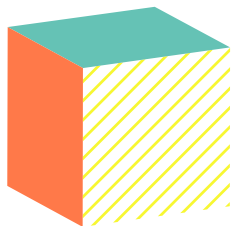
- Емпатия чрез слушане и наблюдение на метафоричните изрази на другите
- Групова сплотеност чрез споделено внимание и колективно разказване на истории
- Комфорт при изразяване на чувствата индиректно, намалявайки напрежението при изпълнение

Поддържа:

- Създаване на отворен и безопасен контейнер за текуща групова работа
- Размисъл върху фини емоционални състояния без осъждане или интерпретация
- Връзка между личния опит и колективното присъствие

Време за размисъл: Не е необходимо

1. Създайте безопасно пространство



8. Звукът на моята стихия

Норвегия - Греще

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: 4 купи, съдържащи естествени елементи: листа, камъни, почва, вода, възглавници или столове за седнало заземяване, спокойно пространство с минимални разсейващи фактори.

Стъпки

Сензорно и вокално изследване, което кани участниците да се свържат с природни елементи – листа, камъни, почва или вода – и да изразят своя опит чрез звук. След като изберат елемент, участниците се водят през дихателни упражнения и медитация на петте сетива, за да задълбочат осъзнаването на присъствието и тялото си. След това всеки човек създава спонтанен звук, вдъхновен от неговия елемент, който групата повтаря в унисон, насърчавайки творческото изразяване, заземеността и груповата връзка. Тази играва, базирана на природата практика насърчава осъзнатостта, доверието и невербалното свързване, което я прави идеална като отваряща или прецентрираща групов дейност.

1. Поканете участниците да станат или да седнат в кръг.
2. В центъра поставете четири купички, пълни с природни елементи (листа, камъни, почва, вода).
3. Помолете всеки участник да пристъпи напред и да избере един елемент, който интуитивно го зове, след което да се върне на мястото си.
4. Поканете участниците да затворят очи или да смекчат погледа си.

Насочващ сценарий: „Усетете тялото си къде докосва земята... Оставете ръцете си да се отпуснат... Просто наблюдавайте дишането си – няма нужда да го променяте... просто усетете как въздухът влиза и излиза.“

5. Поканете участниците да вдишват през носа за 4 секунди и след това да издишват през устата за 6 секунди. Повторете 3 пъти, като насърчавате участниците постепенно да удължават издишването.

6. Поканете участниците на нежна сензорна медитация, с по-бавно темпо и паузи между всяка подкана.

Насочващ сценарий:

„Почувствайте елемента, който държите, обърнете внимание на теглото му... текстурата му...“

„Какво е усещането в ръката ви?“ (Докосване),

„Сега чуйте... Какви звуци чувате в тази стая? Отвън?“ (Звук),

„Вдишайте... Усещате ли някаква миризма, идваща от елемента в ръката ви?“ (Мирис),

„Обърнете внимание на вкуса в устата си – дори и да е неутрален, просто наблюдавайте.“ (Вкус),

„Със затворени или леко отворени очи наблюдавайте цветовете, светлината или шарките, които виждате.“ (Зрение)

7. Поканете всеки участник (един по един, по посока на часовниковата стрелка) да създаде звук, вдъхновен от елемента, който държи (напр. шумолене за листа, тътен за камъни, бълбукане за вода и т.н.). След като споделят звука си, останалата част от групата го повтаря в унисон.

Насочващ сценарий: „Сега нека твоят елемент говори. Не се тревожи как звучи – просто го остави да премине през теб. След като споделиш, ние ще повторим звука ти като група, за да го почетем.“ Насърчавай игривото, честно изразяване – без изпълнение, само присъствие.

1. Създайте безопасно пространство

8. Поканете участниците да завършат с обща вдишване или момент на мълчание. По желание, поканете ги да върнат елемента обратно в купата осъзнато.

Бележки за водещия: Демонстрирайте първия звук, ако групата изглежда несигурна. Насърчавайте невербалната връзка – зрителният контакт или жестовите могат да заменят думите. Бъдете внимателни за сензорната чувствителност на участниците – предлагайте алтернативи, ако е необходимо (напр. наблюдение, без да държите елемента директно). На стъпка 7, ако възникне движение заедно с изразяването на звука, то е добре дошло.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците в сензорно и вокално изследване, което задълбочава осъзнаването на настоящия момент и връзката тяло-ум. Чрез избиране на природен елемент и ангажиране на всичките пет сетива, участниците закрепват вниманието си в настоящето, насърчвайки осъзнатостта, заземеността и вътрешния покой. Създаването на звук, вдъхновен от елемента, позволява емоционалното и творческо изразяване да се появят в безопасен, игрив контекст.

Груповото ехо на звука на всеки участник изгражда споделен, невербален диалог, който укрепва сплотеността, доверието и колективното присъствие. Практиката съчетава сензорно осъзнаване, вокално изследване и осъзнато внимание, създавайки условия за себеизразяване, релаксация и релационна настройка в рамките на групата.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на настоящия момент и осъзнатост
- Сензорно възприятие и осъзнаване на тялото
- Вокално и творческо себеизразяване

Насърчава:

- Игриво взаимодействие с околната среда
- Връзка с природата и вътрешен покой
- Невербална комуникация и групова отзивчивост

Укрепва:

- Групова сплотеност и споделен опит
- Доверие и безопасност в творческото изразяване
- Емоционална регулация чрез въплътена игра

Поддържа:

- Интегриране на сетивните преживявания в самосъзнанието
- Внимателно внимание и заземяване
- Нежно разчупване на леда и социална връзка

Време за размисъл: 5-10'

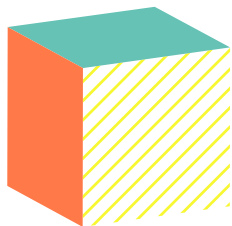
Насочващ сценарий:

„Защо избрахте този елемент?“

„Какво беше усещането, когато екипът повтори звука ви?“

„Какво означава този елемент за мен?“

1. Създайте безопасно пространство



9. Намери своята половинка

Норвегия - Греческа

Продължителност: 10 мин.

Брой участници: Всеки четен брой участници (за сдвояване)

Необходими материали: Няма

Стъпки

Забавна и ангажираща груповая дейност, предназначена да изгради доверие, да подобри невербалната комуникация и да изостри слуховата осъзнатост. Работейки по двойки, участниците създават уникален звук, който да представя връзката им. След като се смесят в открито пространство, те затварят очи и се опитват да се намерят, използвайки само договорения звук. Това игрово, но същевременно осъзнато упражнение насърчава активното слушане, интуитивното движение и груповата сплотеност, което го прави отлична игра за „разчупване на леда“, енергизираща или сензорно фокусирана дейност за доверие.

1. Помолете участниците да се сформират по двойки (или ги разпределете на случаен принцип).

2. Всяка двойка трябва да избере уникален звук, който ще представлява тяхната връзка. Това може да бъде бръмчене, свиркане, сричка, животински звук или друг кратък вокален израз.

Насочващ сценарий: „С партньора си измислете звук, който представя и двамата. Нека бъде кратък и прост – нещо, което лесно можете да разпознаете по-късно само с ушите си.“

3. Помолете всички участници да се разходят и да се разместят в пространството.

4. След като в стаята се почувства смесено настроение, поканете всички да спрат на произволно място в нея.

5. Помолете всички да затворят очи (или да си превържат очите, ако е възможно и ви е удобно).

6. Насърчете участниците да започнат да се разхождат бавно и внимателно през пространството, издавайки уникалния си звук на чифта и слушайки за съвпадение.

7. Когато единият срещне другия, двойката замръзва, докато всички двойки се срещнат.

8. Ако времето позволява, продължете с времето за размисъл.

Бележки за водещия: Осигурете достатъчно разстояние между участниците, за да избегнете сблъсъци по време на следващата стъпка. Наблегнете на бавното и осъзнато движение, за да се гарантира безопасността. Напомнете на участниците да държат ръцете си леко разкочани, за да избегнат блъскане в други. Приключете търсенето, след като всички или повечето са намерили партньорите си.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Тази игрова, но същевременно осъзната дейност укрепва невербалната връзка и задълбоченото слушане чрез звук. Като разчитат единствено на слуховите си сетива и интуитивната си ориентация, участниците излизат отвъд обичайните на-

1. Създайте безопасно пространство

чини на взаимодействие и развиват повишена осведоменост за другите. Процесът на търсене и намиране на партньор култивира доверие, радост и присъствие, като същевременно намалява социалните бариери.

Комбинацията от звук, движение и сензорна депривация (затваряне на очи) създава мощна възможност за ангажиране на интуицията, настройване към фини сигнали и изграждане на доверие в отношенията по лек и енергизиращ начин.

Психологически ползи

Подобрява:

- Слухово осъзнаване и активно слушане
- Съзнателно внимание към настоящия момент
- Сензорна чувствителност отвъд зрителното възприятие

Насърчава:

- гливост и спонтанност
- Доверие в другите и груповия процес
- Интуитивно движение и бърза реакция

Укрепва:

- Невербална комуникация и изграждане на връзка
- Увереност в справянето с несигурността
- Социална връзка и групова сплотеност

Поддържа:

- Намаляване на социалната тревожност и самосъзнанието
- Въплътено учене чрез звук и движение
- Отвореност към алтернативни начини на комуникация

Време за размисъл: 3-5 мин.

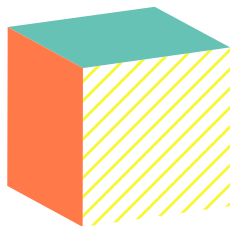
Насочващ сценарий:

„Какво беше чувството да намериш партньора си само чрез звук?“

„Лесно или трудно ли ти беше да се довериш на сетивата си?“

„Какво забеляза, докато слушаше?“

1. Създайте безопасно пространство



10. Кръгът на сетивата

Норвегия - Греческа

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 6-30

Необходими материали: Няма

Стъпки

Групово упражнение, което изгражда дълбока сензорна осъзнатост, групово присъствие и невербална комуникация. Участниците седят или стоят в кръг и се опитват колективно да броят на глас от 1 до 30, по един човек, без никаква координация или подсказки – започвайки отначало, ако двама души говорят едновременно. В рамките на четири прогресивни кръга – смяна на стойката, зрителен контакт и физическо докосване – групата постепенно засилва колективната си интуиция и връзка. Тази осъзната, често дълбока дейност насърчава доверието, търпението и споделеното чувство за присъствие и принадлежност.

1. Участниците са поканени да образуват кръг с гърбове навътре и да затворят очи.

2. Групата се опитва да брой на глас от 1 до 30, по един човек. Ако двама души говорят едновременно, групата започва отначало от 1. Фасилитаторът не дава никакви подсказки или насоки по време на броенето.

Насочващ сценарий: „Това е упражнение за колективно осъзнаване и сензорна връзка. Като насочваме вниманието си навътре и един към друг, може да започнем да усещаме нещо по-дълбоко – споделено поле или поток, който ни свързва. Вашата задача е колективно да броите от 1 до 30, без координация освен чрез сетивата ви. Да започваме.“

3. Сега те са обърнати към центъра на кръга, но държат очите си затворени и повтарят процедурата.

4. Задръжте кръговата позиция със затворени очи, но хванете ръцете си и повторете процедурата.

5. Дръжте се за ръце, но този път дръжте очите си отворени, гледайки в кръга или гледайки нежно другите.

Бележки за водещия: По време на упражнението насоките трябва да са минимални; това подпомага самоорганизацията и по-дълбоката осъзнатост. Правете паузи за няколко секунди между рундовете, за да можете да се замислите тихо. Уверете се, че пространството е физически безопасно и емоционално приобщаващо – позволете на хората да се откъснат, ако са претоварени. Използвайте нежен тон и недирективен език, за да насърчите осъзнатостта.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците в осъзнато, невербално пътешествие на колективното осъзнаване. Чрез прогресивна промяна на позата, зрителния контакт и физическата връзка, групата постепенно повишава сензорната си настройка и способността си да действа като едно цяло. Предизвикателството да броиш до 30 без координация изисква търпение, доверие и отвореност към фини сигнали, създавайки уникално преживяване на групово присъствие.

Всеки кръг задълбочава чувството за свързаност: започвайки в уединение със затворени очи, след което бавно наслагвайки поглед и докосване,

1. Създайте безопасно пространство

докато групата се превърне в синхронизиран, жив организъм. Процесът изгражда доверие, подхранва вниманието и предлага на участниците директно преживяване на „колективното поле“, което надхвърля индивидуалните усилия.

Психологически ползи

Подобрява:

- Сензорна осъзнатост и осъзнатост
- Фокусиране и концентрация на вниманието
- Групово присъствие и колективна настройка

Насърчава:

- Търпение и забавяне на темпото
- Уязвимост чрез мълчание и несигурност
- Чувствителност към невербални сигнали

Укрепва:

- Групова съгласуваност и доверие
- Междупersonностна връзка и фина комуникация
- Чувство за принадлежност и единство

Поддържа:

- Въплътено преживяване на колективния интелект
- Дълбоко слушане отвъд думите
- Размисъл върху себе си в рамките на груповото поле

Време за размисъл: 10-15'

Насочващ сценарий:

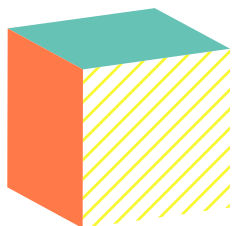
„Как се променяше преживяването за теб от рунд на рунд?“

„Кога почувства най-силната връзка с групата?“

„Изненада ли те нещо в начина, по който общуваме невербално?“

„Можеш ли да опишеш момента, в който усети присъствието на групата като едно цяло?“

1. Създайте безопасно пространство



11. Свържете се с елемента на водата

Omphalos - Italy

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Speakers, pre-recorded music

Стъпки

Тази имерсивна дейност използва символичните и физическите качества на водата, като течливост, адаптивност, поток и спокойствие, за да установи доверие, комфорт и откритост сред участниците.

1. Обучителят създава безопасен кръг и кани участниците да дишат нежно, имитирайки течаща вода, насърчавайки ги да се свържат с дишането си в тишина.

2. Насочете ги през сканиране на тялото, за да освободите напрежението, като наблегнете на мекотата и отдадеността чрез вълнообразни и спонтанни движения, нежно галейки всяка част от тялото им.

3. Редуващи се движения за заземяване – леко преместване на тежестта от едната страна на другата – помагат на участниците да се чувстват сигурни в своето пространство.

4. Определяне на намерения чрез споделен кръг, като поканите участниците да изразят какво се надяват да изследват или да освободят по време на дейността.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците да се свържат с качествата на водата – флуидност, адаптивност и спокойствие, чрез дишане, осъзнаване на тялото и нежно движение. Чрез въплъщаване на тези качества, подобни на водата, участниците подобряват саморегулацията, емоционалната откритост и доверието както в себе си, така и в групата. Структурираната, но плавна последователност насърчава безопасното изследване на вътрешните състояния, като същевременно насърчава присъствието и комфорта в споделеното пространство.

На по-дълбоко ниво участниците култивират осъзнатост и съобразеност с фините телесни усещания, учат се да се отдават на движението и да освобождават напрежението. Споделеният кръг и определянето на намеренията насърчават осъзнаването на отношенията и груповата сплотеност, позволявайки на участниците да изпитат както лично емоционално освобождаване, така и чувство за колективна безопасност и подкрепа.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на тялото и физическа гъвкавост
- Връзка между ума и тялото и саморегулация

Насърчава:

- Емоционално освобождаване и релаксация
- Внимателно изследване на личните граници и намерения

Укрепва:

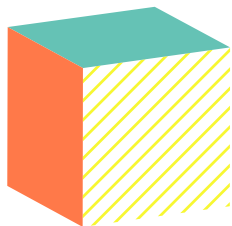
- Доверие и комфорт в групата
- Адаптивност и плавност в реакциите към вътрешни и външни стимули

Поддържа:

- Намаляване на тревожността и стреса
- Присъствие, спокойствие и въплътена осъзнатост

Време за размисъл: 20'

1. Създайте безопасно пространство



12. Пристигане

Норвегия - Греще

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 12-15

Необходими материали: ароматни елементи (пръчици, масла), тонколони за музика, отворено пространство на пода

Стъпки

Според Изкуството на Свързването и тройната душа – ментална душа, емоционална душа и сетивна душа – предлагаме следното упражнение. Целта му е да култивира присъствие и да ни помогне наистина да пристигнем в тялото. Да пристигнем означава да се пренесем напълно, тук и сега, с осъзнатост.

Това начално упражнение кани участниците в спокойно, наситено със сетива пространство, предназначено да подпомогне присъствието и спокойствието. Чрез насочена практика за заземяване, използваща дишането и петте сетива, участниците биват нежно насърчавани да „пристигнат“ в момента.

1. Създайте успокояваща, наситена със сетива атмосфера, която подкрепя пристигането и присъствието.

2. Насочете участниците да се свържат с настоящия момент чрез дишане и сензорно осъзнаване. Проверка с пет сетива: допир, слух, зрение, обоняние, вътрешно усещане.

Насочващ сценарий: „Обърнете внимание на тежестта на тялото си... текстурите на кожата си... звуците около вас... Дишайте... Пристигайте.“

3. Поканете всеки участник да сподели една дума или жест, който отразява вътрешното му състояние при пристигането.

Бележки на водещия: Без дискусия или коментари — само присъствие и признание. Завършете със съвместно създаване на групови споразумения, които наблягат на взаимното уважение, поверителността и избора, полагайки основите за безопасно и целенасочено групово преживяване.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това начално упражнение насочва участниците към пълно телесно и сетивно присъствие, насърчавайки спокойно и осъзнато навлизане в груповото пространство. Чрез ангажиране на тройната душа: умствен, емоционален и сетивен аспект, чрез дишане и проверка с пет сетива, участниците култивират осъзнаване на вътрешното си състояние и околната среда.

Практиката на споделяне на дума или жест, отразяващи вътрешното състояние, насърчава признаването без осъждане, засилвайки психологическата безопасност и взаимното уважение. В комбинация с последващи групови споразумения, това упражнение полага основите за присъствие, връзка и въплътено участие по време на цялата сесия.

Психологически ползи

Подобрява:

- Внимателност и осъзнаване на настоящия момент
- Сетивно възприятие и телесна настройка
- Разпознаване на личните вътрешни състояния

1. Създайте безопасно пространство

Насърчава:

- Успокояване и намаляване на тревожността или напрежението
- Нежна саморефлексия и признание
- Въплътено присъствие в груповия контекст

Укрепва:

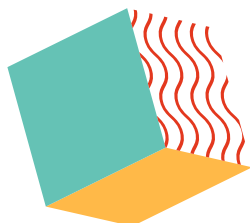
- Групова сплотеност и чувство за психологическа безопасност
- Осъзнаване на взаимосвързаността между себе си и другите
- Умишлено участие и осъзнато ангажиране

Поддържа:

- Създаване на безопасна, приобщаваща и подкрепяща среда
- Фондация за съвместно създаване на групови споразумения
- Интеграция на умствени, емоционални и сетивни преживявания

Време за размисъл: Не е необходимо

2. Идентифицирайте наратива



1. Линията на живота

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6-20

Необходими материали: листове хартия (A4, A3 или A2), химикалки, цветни моливи, пастели или маркери, по избор: тиха фонова музика

Стъпки

Рефлексивно, креативно упражнение, което кани участниците да изследват личния си житейски път чрез метафората на реката. Използвайки рисуване и писане, участниците очертават ключови повратни точки, емоции и спомени по протежение на течаща линия, символизираща житейския им път. Процесът насърчава дълбока саморефлексия, емоционално изразяване и създаване на смисъл. Чрез незадължително споделяне в подкрепящ кръг, дейността насърчава емпатията, наративната съгласуваност и чувството за лична устойчивост и растеж.

1. Дайте на всеки участник лист хартия и инструменти за рисуване.

2. Инструктирайте ги да нарисуват непрекъсната линия (като река) отляво (представляваща раждане или друга смислена отправна точка) надясно (настоящия момент). Насърчете ги да рисуват свободно, без да премислят, позволявайки на линията да се движи нагоре, надолу или да се извива естествено.

3. Помолете ги да поставят точки на линията, за да отбележат повратни точки или важни моменти.

4. Поканете участниците да напишат дума или изречение близо до всяка точка, което улавя какво означава тази повратна точка за тях. Насърчете ги

да използват чувства, спомени или размисли като вдъхновение.

5. След това помолете участниците да използват тези думи или изречения, за да съставят последно изречение или параграф, обобщаващ тяхната история или чувства.

6. Помолете ги да измислят заглавие за историята, вдъхновена от тяхната рисунка и писане.

По избор: Заключителен ритуал (10 минути) Проведете заземяващо упражнение, за да завършите нежно сесията, като например:

- Кратко осъзнато дихателно упражнение
- Леко разтягане или движение
- Момент на мълчание или благодарност
- Прост ритуал като колективно поклонение или поставяне на рисунки в кръг

Бележки за водещия: Насърчавайте откритост и уважение към поверителността и емоциите по време на споделянето. Подчертайте, че това е личен процес – няма „правилен“ или „грешен“ начин.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това рефлексивно и креативно упражнение кани участниците да изследват личния си житейски път чрез метафората на реката. Чрез рисуване на течаща линия, която представлява техния път, и маркиране на ключови повратни точки, участниците екстернализират своите спомени, емоции и преживявания по осезаем и символичен начин. Актът на картографиране на житейските моменти позволява на участниците да гледат на своята история

2. Идентифицирайте наратива

от перспектива, подчертавайки приемствеността, предизвикателствата и растежа. Чрез този процес участниците култивират наративна идентичност, придавайки структура и смисъл на преживяванията, които са ги оформили.

Участието както в рисуване, така и в писане подкрепя емоционалното изразяване, тъй като абстрактните чувства се въплъщават във визуална и вербална форма. Метафората на реката осигурява безопасно символично разстояние за докосване до чувствителни спомени, като същевременно засилва идеята за движение, поток и устойчивост. Незадължителното групово споделяне задълбочава въздействието, като насърчава емпатията и взаимното разпознаване, докато заземяващите ритуали гарантират, че участниците завършват упражнението с чувство за безопасност и интеграция.

Психологически ползи

Enhances:

- Дълбока саморефлексия чрез символично представяне на житейския път
- Емоционална яснота и осъзнатост чрез екстернализация на вътрешните преживявания
- Наративна съгласуваност чрез свързване на събитията в смислена история

Насърчава:

- Изразяване на уязвимост по безопасен и структуриран начин
- Творческо изследване чрез рисуване, писане и метафори
- Нежно създаване на смисъл около минали предизвикателства и повратни точки

Укрепва:

- Устойчивост чрез осъзнаване на личностното израстване въпреки житейските трудности
- Емпатия и доверие в групата чрез споделяне на истории
- Чувство за перспектива върху непрекъснатостта и потока на живота

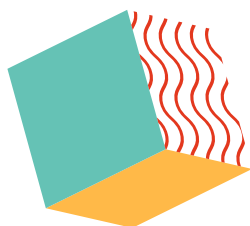
Поддържа:

- Емоционална регулация чрез трансформиране на спомените в символична форма
- Интегриране на миналото и настоящето в една кохерентна идентичност
- Чувство за затвореност и заземяване чрез рефлексивни ритуали

Време за размисъл: 10-20'

Съберете участниците в кръг. Поканете доброволно споделяне на прозрения, емоции или истории, вдъхновени от тяхната Река на живота, използвайте нежно фасилитиране и принципи на ненасилствена комуникация: слушайте дълбоко, говорете от типа „аз“ изказвания, почитайте мълчанието и уважавайте темпото и личния живот на всеки човек. По желание участниците могат да споделят своите рисунки или последни изречения, ако се чувстват комфортно.

2. Идентифицирайте наратива



2. Между дома и другаде

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: лепенки или малки листчета хартия, химикалки, моливи или маркери, празни страници или тетрадки за писане, музикален плейър и колонка, просторно място за свободно движение

СТЪПКИ

Емпирично упражнение, което изследва темите за принадлежност и вътрешно движение чрез нежно физическо изследване и творческо писане. Участниците се движат свободно между символичните пространства на „дом“ и „далеч“, настройвайки се към усещанията, спомените и емоциите, които възникват. Чрез рефлексивно писане и по избор споделяне, упражнението насърчава себеизразяването, любопитството и въплътеното прозрение, предлагайки безопасно, въображаемо пространство за изследване на това какво означава „дом“ лично и метафорично.

1. Маркирайте ясно двете противоположни страни на стаята: едната страна символизира „Дом / Чувство за дом“, а другата страна символизира „Да бъдеш далеч от дома“.

2. Поставете стикери или малки листчета и химикалки/моливи в двата края, които участниците могат да използват.

3. Поканете участниците да се движат свободно из стаята, изследвайки пространството между „дом“ и „далеч“. Насърчете ги да спрат, където се почувстват привлечени, и да запишат всички думи, образи или чувства, които се появяват върху лист-

четата. Бележките могат да бъдат оставени на земята или запазени от участника.

Насочващ сценарий: „Няма правилен или грешен начин на движение – неподвижността и нежното движение са добре дошли“.

4. Поканете всички да направят пауза, като седнат или стоят тихо.

5. Проведете кратко упражнение за заземяване: дълбоко дишане, сканиране на тялото или нежно осъзнаване на настоящия момент. Насърчете участниците нежно да съберат впечатленията и усещанията, които са забелязали.

6. Осигурете празни страници или дневници, в които участниците да пишат свободно, използвайки събраните от тях думи и чувства като вдъхновение. Стилът на писане може да бъде поетичен, фрагментарен, мечтателен, суров – какъвто и да е, който се усеща автентичен.

Насочващ сценарий:

„Чувствам се като у дома си, когато...“

„Чувствам се далеч от дома си, когато...“

7. Поканете участниците да се разделят по двойки или да образуват кръг, за да споделят думи, жестове или размисли, ако се чувстват комфортно и сигурно. Завършете с колективно леко движение, вдишване или безшумен жест, символизиращ „дом“, за да завършите сесията заедно.

Бележки за водещия: Създайте приветлива, неосъждаща атмосфера, която да насърчи откритостта, любопитството и изразяването. Уважавайте темпото на всеки участник и избора му да споделя или да мълчи. Използвайте музиката и пространството, за да създадете успокояваща, креативна среда (мека инструментална или ембиънт музика). Настройте времето гъвкаво въз основа на динамиката на групата..

2. Идентифицирайте наратива

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това експериментално упражнение кани участниците да изследват темите за принадлежност, идентичност и вътрешно движение чрез нежно физическо изследване и творческо писане. Чрез движение между символичните пространства на „дом“ и „далеч“, участниците се настройват към въплътени усещания, спомени и емоции, придавайки форма на вътрешните си пейзажи. Комбинацията от движение и рефлексивно писане помага на участниците да свържат тялото и ума, насърчавайки прозрението за това какво означава „дом“ както лично, така и метафорично.

Чрез този процес участниците се ангажират с уязвимостта и любопитството си в безопасна, въображаема среда. Актът на въплъщение на „дом“ и „далеч“ насърчава размисъл върху комфорта, безопасността, изгнанието, копнежа и флуидните начини, по които се преживява принадлежността. Чрез интегриране на свободното движение с рефлексивно писане, упражнението създава мост между тялото и ума, предлагайки на участниците възможността да преработят чувствата на безопасност, изместване, комфорт или любопитство. Незадължителното споделяне в края насърчава груповата връзка и емпатията, като същевременно зачита индивидуалните граници, правейки дейността едновременно заземяваща и разширяваща.

Психологически ползи

Enhances:

- Нежно самосъзнание чрез въплътено движение и писане
- Връзка с лични спомени и емоционални пейзажи
- Емоционална регулация чрез заземяване и интегриране на усещанията в разказа

Насърчава:

- Безопасно изразяване на уязвимост без натиск или осъждане
- Игривост, въображение и любопитство в изследването на идентичността
- Творческа саморефлексия със собствено темпо на всеки участник

Укрепва:

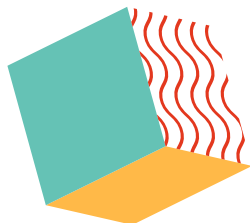
- Способността да се разпознават и изразяват чувства на принадлежност или отчуждение
- Емпатия и групова сплотеност чрез опционално споделяне на истории
- Устойчивост чрез преосмисляне на „дома“ като вътрешно и външно преживяване

Поддържа:

- Интеграция на тялото и ума в обработката на емоциите
- Чувство за символичен ритуал и завършване за задълбочаване на прозрението
- Лично откритие къде се крият безопасността, комфортът и смисълът

Време за размисъл: 10'

2. Идентифицирайте наратива



3. Въплътете земната енергия

Omphalos - Italy

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Speakers, pre-recorded music or percussion for rhythm

СТЪПКИ

Въведение в концепцията за земята и въплътяване на нейните качества на вкорененост и стабилност. Как да разпознаем и да се свържем с този елемент? За да разпознаем себе си, тялото и идентичността си, е важно да започнем от основата, от корените.

1. Намерете удобна позиция. Нека участниците изберат удобна позиция (седнала, легнала или изправена) и ги поканете да затворят очи.

2. Насочена визуализация със затворени очи. Насочете ги към вътрешно пътешествие, за да могат да се свържат с корените си и да усетят връзката със земята. Представяйки си, че са семе, нека бавно изградят корените си, които се разширяват и се подхранват все повече и повече с жизнената енергия на земята. Чрез дълбоко дишане усетете жизнения импулс, идващ от Хара (центърът на живота два пръста под пъпа), разпознайте тази сила и я оставете да се разшири във всички клетки на тялото.

3. Разширяване на земната енергия чрез вълнообразно движение. Нека тази сила се прояви чрез свободни и спонтанни движения, започвайки с импулсивната и първична сила на Хара, която поражда вълнообразно движение, разпространяващо се от гръбначния стълб по цялото тяло.

Насочващ сценарий:

„Чрез дълбоко вдишване концентрирайте вниманието си върху Хара (жизнен център)“

„Почувствайте как жизнената ви енергия, силата ви идва от корема ви и чрез вълнообразно движение на гръбнака ви започват да се движат бавно“

4. Разгледайте 4-те инстинктивни фази. Ако упражнението се изпълнява на пода, участниците могат да бъдат поканени да открият 4-те инстинктивни фази, за да достигнат бавно вертикално положение: от фетална позиция, пълзене до позиция на четири крака и след това оставяне на жизнената енергия да тече все повече и повече в краката, преминавайки от позиция, подобна на жаба, към вертикално положение.

Насочващ сценарий:

„Почувствайте енергията, идваща от вашия жизнен център, от центъра на земята, и ѝ позволете да я разшири в тялото ви.“

„Представете си, че започвате да усещате как корените ви се разширяват, чувствате се сякаш сте здраво заземени към земята и след това оставете тялото си да се плъзне на пода, следвайки импулса на корените си“

„Когато усетите как енергията ви се повишава и става по-силна, оставете я да тече в ръцете и краката ви, за да можете да започнете да пълзите, движейки се като бозайник“

„Инстинктивният ви импулс се увеличава и ви позволява да усещате все повече и повече силата на краката си, стига да можете да се изправите“.

Ако упражнението се изпълнява в изправено положение, тъй като участниците не се чувстват удобно да лежат, оставете жизнената енергия и подхранващата сила на земята да се движат по целия гръбнак с вълнообразно движение и оставете

2. Идентифицирайте наратива

участниците свободно да изразят тази вътрешна сила с инстинктивни движения и пози, за да възприемат тази сила в цялото тяло.

5. Въплътете земната енергия. Нека участниците се върнат в кръг и ги поканете свободно да изразят как е било тяхното преживяване, как се чувстват и как въплъщават земните качества. Те могат да нарисуват това, което са почувствали по време на упражнението, да го запишат или изразят и да го споделят с групата.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците с елемента земя, за да култивира чувство за вкорененост, стабилност и телесна осъзнатост. Като ги насочва да визуализират себе си като семена, да разширят своите „корени“ и да изразят енергията на Хара чрез спонтанно движение, участниците засилват връзката си със собственото си тяло и вътрешна жизнена сила. Фокусът върху заземяването и инстинктивното движение им помага да достигнат до стабилно, въплътено чувство за себе си.

На по-лично ниво участниците изследват потока от земна енергия през собственото си тяло, преминавайки от първични позиции към изправена стойка или чрез вълнообразни движения, ако са прави. Този процес ги насърчава да интегрират физическите си усещания с вътрешна сила, повишавайки самочувствието, баланса и чувството за сигурност както в тялото, така и в идентичността.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на телесните усещания и вътрешната енергия
- Способност за усещане и регулиране на личната стабилност

Насърчава:

- Изследване на инстинктивното и спонтанното движение
- Емоционално заземяване и присъствие в момента

Укрепва:

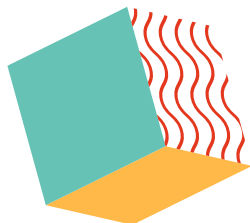
Самочувствие и вътрешна устойчивост
Връзка между ума, тялото и околната среда

Поддържа:

- Stability, balance and security in daily life
- Integration of inner strength into conscious action

Време за размисъл: 20'

2. Идентифицирайте наратива



4. Да се потопим

Норепарт - Греческо

Продължителност: 60 мин.

Брой участници: 12-15

Необходими материали: говорители, лаптоп, класическа музика, листове А4, химикалки, флипчарт, стикерчета

Стъпки

Сесия с насочена визуализация и творческо изразяване, предназначена да насърчи дълбока релаксация, емоционално изследване и символично разказване на истории. Участниците са нежно водени през успокояваща визуализация с музика, след което са поканени да нарисуват сцени или символи от своето вътрешно пътешествие. Чрез заглавия, емоции и по избор вокално изразяване, участниците екстернализират личните си разкази в подкрепящо и рефлексивно пространство. Тази дейност насърчава интроспекцията, емпатията и въображаемата връзка между участниците.

1. Каним участниците да легнат на удобно място и да се съсредоточат върху дишането и релаксацията. Пуска се класическа музика. Вижте списъка по-долу за избор.

2. Насочваме ги със спокоен глас, за да започнат да се чувстват сигурни и спокойни.

Насочващ сценарий:

„Нека започнем, като се настаним удобно... внимателно затворете очи и поемете дълбоко въздух... и издишайте... Оставете раменете си да се отпуснат и усетете как тялото ви става по-тежко с всяко вдишване.“

„Сега искам да си представите място, където се чувствате напълно в безопасност и спокойствие. Може да е реално място... или такова от вашето въображение. Може би е тиха гора, уютна стая или слънчев плаж.“

„Огледайте се на това място. Какво виждате? Има ли дървета, които се люлеят на бриза? Има ли слънчева светлина, танцуваща по водата? Попийте я бавно.“

„Какво чувате? Може би нежния трясък на вълните, пеенето на птици или просто тишината. Нека тези звуци ви успокоят.“

„Почувствайте температурата на въздуха върху кожата си... и повърхността под вас. Мека трева ли е? Топъл пясък? Позволете си да си починете напълно на това място.“

„Тук сте в безопасност. Спокойни сте. Всяко вдишване, което поемате, ви изпълва с мир и спокойствие.“

„А сега си представете светлина около вас – нежна, топла, успокояваща. Тази светлина ви защитава, дава ви сила. Позволете си да се потопите в това чувство.“

„Когато си готов/а, бавно върне осъзнаването си в тази стая. Размърдай пръстите на ръцете и краката си... и отвори очи, когато ти се стори подходящо.“

3. Каним участниците да визуализират образи, чувства или усещания, които възникват. Когато музиката приключи, ги молим да нарисуват пейзажа, който са видели по време на музикалното пътешествие. Така че всеки има лист хартия с изобразена история. Тя може да бъде символична рисунка, абстракция и т.н. Целта е да се уловят силните или символични образи, видени по време на сесията, да се интегрира емоционален или несъзнателен материал, който е изплувал на повърхността, да се екстернализират вътрешни преживявания, така че да могат да бъдат размишлявани и обсъждани. Не става въпрос за създаване на „добро“ изкуство – става въпрос за създаване на смислено изкуство.

2. Идентифицирайте наратива

Например, участник чува силно музикално произведение и си представя как се разхожда през тъмна гора, след което намира светещо дърво. След това рисува гората и дървото. В дискусиата осъзнава, че дървото представлява надежда или изцеление по време на депресивен епизод. Този образ след това се превръща в мощен символ в терапевтичното им пътуване.

4. Участниците са поканени да направят заглавие, което да бъде основно заглавие на тяхната рисунка. Събираме заглавията на всички участници на флипчарта или го залепваме на самолепило, за да ги използваме по-късно. Или участниците могат да напишат заглавията си върху самата рисунка и да я поставят на стената за бъдещи справки. Всички изречения трябва да започват с фразата „Историята на моя живот е...“.

5. Заедно се позоваваме на емоциите зад това изречение и ги записваме (страх, тъга, мъка, вълнение или каквото и да е друго). Всеки участник е поканен да разкрие основната емоция зад рисунката. Използвайте самозалепващо се фолио, за да съпоставите емоцията с рисунката.

Бележки за водещия: Задайте си цел за релаксация и откритост. Насочвайте образите с тих глас. Напомнете на участниците, че всички изрази и емоции са валидни. Подкрепете участниците, които може да се чувстват уязвими, като ги насърчавате да споделят само ако желаят.

Списък с песни:

- Olivier Messiaen – *Quartet for the End of Time* (selected movements)
- Gustav Mahler – *Symphony No. 5, Adagietto*
- J.S. Bach – *Air on the G String*
- Ludwig van Beethoven – *Symphony No. 6 & Pastoral* (movements II or V)
- Igor Stravinsky – *The Firebird* (especially the finale)
- Richard Wagner – *Liebested from Tristan und Isolde*
- Richard Strauss – *Also sprach Zarathustra* (opening and development)
- Johann Sebastian Bach – *Mass in B minor* (selected chorales and arias)

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение съчетава насочена визуализация, сензорна релаксация и творческо изразяване, за да улесни дълбокото емоционално изследване и саморефлексията. Чрез насочване на участниците в спокойно и безопасно ментално пространство, практиката насърчава достъпа до несъзнателен материал, символични образи и вътрешни разкази.

Външното изразяване на тези вътрешни преживявания чрез рисуване и озаглавяване позволява на участниците да обработват и размишляват върху лични теми, емоции и метафори. Споделянето или наблюдението на тези творения в подкрепяща групово среда насърчава емпатията, взаимното разбиране и чувството за свързаност, докато фокусът върху символиката, а не върху артистичните умения, намалява тревожността от изпълнението и насърчава автентичността.

Психологически ползи

Подобрява:

- Релаксация, намаляване на стреса и емоционална регулация
- Осъзнаване на вътрешни състояния и несъзнателно съдържание
- Интеграция на мисли, чувства и образи

Насърчава:

- Символично изразяване и създаване на смисъл
- Творческо изследване и невербално разказване на истории
- Безопасно саморазкриване и емоционална уязвимост

Укрепва:

- Рефлексивен капацитет и интроспективно прозрение
- Емпатия и възприемане на перспектива в рамките на групата
- Връзка с лични разкази и житейски опит

2. Идентифицирайте наратива

Поддържа:

- Обработка на сложни или трудни емоции
- Безопасно, неосъждащо групово взаимодействие
- Развитие на лични символи за непрекъснатата саморефлексия

Време за размисъл: 20 мин.

Насочващ сценарий:

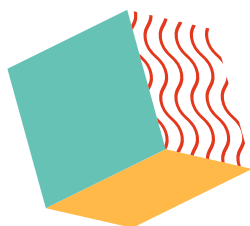
„Какво беше усещането от образите?“

„Какви емоции възникнаха?“

„Възникнаха ли някакви трудности по време на релаксация или рисуване?“

„Насърчавайте неосъждащото слушане и емпатията“

2. Идентифицирайте наратива



5. Покажи ми стихията си

Норвегия - Греще

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 6+

Необходими материали: Няма

Стъпки

Групова дейност за споделяне, която използва метафори, за да изследва идентичността, емоциите и личните истории. Участниците довършват изречението „Аз съм [елемент], защото...“ и споделят спомен или преживяване, което ги свързва с този елемент (като вода, огън, камък или въздух). Чрез внимателно, неосъждащо слушане и прости жестове на благодарност, групата насърчава емпатията, самосъзнанието и по-дълбокото чувство за принадлежност – създавайки пространство за уязвимост, символично изразяване и връзка.

1. Поканете всички участници да седнат в кръг, за да насърчат равенството и връзката. Уверете се, че всички се чувстват удобно и разбират основния етикет на групата.

2. Всеки участник довършва изречението: „Аз съм [елемент], защото...“. След като посочи своя елемент, той споделя лична история, която обяснява избора си.

Пример:

„Аз съм камък, защото никога не се чуя“

„Аз съм пръст, защото всички ме стъпват“

„Аз съм вода, защото знам как да се измъкна“

Насочващ сценарий:

„Кога за първи път се почувства така?“

„Коя черта на личността съответства на този елемент?“

„Кой е най-старият спомен за усещането за тази стихия?“

3. След всяко споделяне, участниците отговарят с прост физически жест, като поклон или движение, символизиращо благодарност – извършено по посока на часовниковата стрелка около кръга.

4. Обучителят предлага на участниците да запишат на лист изречението, което се е получило.

Бележки за водещия: Наблегнете на уважителното слушане и непрекъсването. Насърчавайте автентичното споделяне, но уважавайте, ако някой предпочита да бъде кратък. Поддържайте топла, безопасна атмосфера, за да позволите на уязвимостта. Наблюдавайте енергията на групата и коригирайте темпото съответно.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да изследват своята идентичност и емоции чрез елементарни метафори, трансформирайки абстрактните чувства в символични истории. Като заявяват „Аз съм [елемент], защото...“ и го свързват със спомен или преживяване, участниците задълбочават самосъзнанието си, като същевременно правят вътрешния си свят видим за другите.

Груповият контекст на неосъждащо слушане и жестове на благодарност култивира емпатия и уважение, позволявайки на всеки човек да бъде наблюдаван без прекъсване. Използването на еле-

2. Идентифицирайте наратива

ментарни метафори осигурява безопасна дистанция за уязвимост, предлагайки на участниците начин да изразят истините индиректно, но силно. Записването на тяхното изявление затвърждава прозрението, правейки го осезаемо и запомнящо се.

Психологически ползи

Подобрява:

- Самоосъзнаване чрез символично изразяване
- Емоционална яснота чрез разказване на истории
- Увереност в личното споделяне

Насърчава:

- Уязвимост в безопасна среда
- Творческо използване на метафори за изследване на идентичността
- Внимателно, неосъждащо слушане

Укрепва:

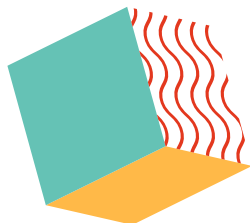
- Групова емпатия и взаимно уважение
- Чувство за принадлежност и споделена човечност
- Символичното измерение на личните разкази

Поддържа:

- Интеграция на паметта и идентичността
- Заземяване на прозренията чрез записването им
- Разпознаване на лични черти и емоционални истини

Време за размисъл: 20 min

2. Идентифицирайте наратива



6. Свържете се с вътрешния си огън

Omphalos - Italy

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Няма

СТЪПКИ

Огънят е мощен елемент от енергията на трансформация. Той гори, за да преобразува вътрешни емоционални блокажи и да дава мотивация да продължим напред и да достигнем състояние на радост.

1. Въведение в понятието „Огън“. Обяснете качествата и потенциала на този елемент и как той се проявява в телата ни, включително в ежедневните емоционални прояви (дайте примери като гняв, който освобождава мощна енергия, която може да се прояви чрез звуци или физически жестове, които много често са неконтролирани; или ярост, прекомерен ентузиазъм и как те могат да имат отрицателни ефекти, ако не са контролирани и балансирани): „Как да канализираме такава енергия, така че тя да бъде регенеративна, а не разрушителна?“

2. Насочена визуализация. Запазвайки кръга, нека участниците затворят очи и се свържат с вътрешния си огън, представяйки си малък пламък в слънчевия си сплит, точно до пъпа. Чрез дишане подхранвайте този вътрешен пламък, докато осъзнаят напълно неговата сила, събудят го и възприемат разрушителната му сила, която изгаря всичко вътре в тях.

Насочващ сценарий:

„Представете си малък пламък, запален вътре, в центъра на стомаха ви, и чрез дълбоко коремно дишане подхранвайте този пламък.“

„Възприемате ли емоции на гняв? на тревожност? на стрес? Тези емоции трансформират този малък пламък в горящ огън, който се разширява из цялото ви тяло.“

„Нека същият огън, генериран от вашите емоции, трансформира вашето състояние на ума. Ако чувствате, че искате да манифестирате състоянието си на ума с вик или движение, не се колебайте да го изразите, за да се освободите от това, което гори вътре във вас“

„Освободете всяко свиване и се концентрирайте върху дълбокото си коремно дишане, за да постигнете по-спокойно състояние на ума“.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците с елемента на огъня като метафора за трансформираща енергия. Чрез свързване с вътрешния си пламък в слънчевия сплит и изследване на усещанията за гняв, стрес или вълнение, участниците могат да трансформират емоционалните блокажи в изразително движение или звук. Насочваната визуализация им позволява безопасно да преживеят интензивността, докато се учат да канализират енергията, насърчавайки самосъзнанието и емоционалната регулация.

Поглеждайки по-отблизо, участниците наблюдават как вътрешният им огън може едновременно да ги предизвика и да ги овласти. Изразяването на емоциите чрез контролирано движение или вокализация помага за освобождаване на напреже-

2. Идентифицирайте наратива

нието и изгражда чувство за свобода на действие, мотивирайки лично израстване, радост и по-силна връзка с въплътеното им аз.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на вътрешните емоционални състояния
- Способност за разпознаване и обработка на интензивни емоции

Насърчава:

- Безопасно изразяване на гняв, стрес или вълнение
- Емоционално освобождаване чрез движение и вокализация

Укрепва:

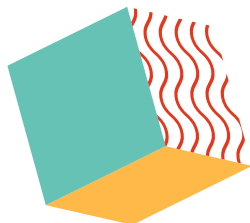
- Самочувствие и автентичност в личностното изразяване
- Устойчивост и адаптивни стратегии за справяне

Поддържа:

- Вътрешна трансформация и емоционален баланс
- Мотивация, радост и въплътено самосъзнание

Време за размисъл: 20'

2. Идентифицирайте наратива



7. Между целта и препятствието

Норвегия - Греще

Продължителност: 40 мин.

Брой участници: 15 мах.

Необходими материали: Свещи, камъни, символични предмети, платове, ароматни елементи (пръчици, масла), тетрадки, химикалки, дебела прозрачна оризова хартия за рисуване 80x40, листове А4, пастели, маркери, колонка за музика, открито пространство на пода, въпросник А

Стъпки

Това насочено упражнение за въплъщение кани участниците да изследват несъзнателния наратив, който може да ограничава връзката им с житейската цел. Чрез сляпа системна констелация, участниците физически се позиционират спрямо два символични елемента – Цел и Препятствие – без да знаят какво представляват. Преживяването е последвано от рефлексивно проучване, осъзнаване на тялото и писмени подкани, за да се разкрият вътрешни убеждения, емоционални реакции и нови прозрения за личния им път.

1. Обучителят поставя два символични елемента на пода. Цел на живота (може да е свещ или вдъхновяващо изображение) / Препятствие (може да е камък или тъмен предмет/кърпа). Те се поставят на няколко метра един от друг в пространството. Участниците не знаят какво представлява всеки елемент.

2. Обучителят кани участниците да се движат свободно в пространството и да достигнат крайна позиция.

Насочващ сценарий:

„Сега ще бъдете поканени да се разходите из пространството и да откриете позицията си спрямо тези два елемента.“, *„Нека краката ви ви водят в пространството.“* и *„Няма правилно място – само това, което се чувства като правилното място за вас в момента.“*

3. След като участниците са намерили своето място, учителят разкрива представянето на елементите и ги насочва през процеса на размисъл.

Насочващ сценарий:

„Наблюдавайте колко близо или далеч сте до целта си? С лице ли сте към нея или се отвърщате?“

„Каква емоция възниква, когато я погледнете? Какво казва тялото ви?“

„Каква е пречката във вашата лична история? Какъв глас или убеждение носи то?“

„Ако целта на живота ви можеше да ви говори, какво би казала?“

След няколко минути в тишина, участниците излизат от съзвездието. Връщат се на местата си в началото и намират там купчина хартия с въпросите (въпросник А), които са чули преди от учителя, и още няколко подкани за писане. Записват своите осъзнавания.

Въпросник А

Колко близо/далеч бяхте от целта си? Изправяте ли се срещу нея?

Каква емоция се появи? Какво каза тялото ви?

Опишете препятствието си (глас/форма/лице).

Ако целта ти можеше да говори, какво би казала?

„Не се движа към целта си, защото...“

„Препятствието, което усетих, носи гласа на...“

2. Идентифицирайте наратива

„Това, което осъзнах за себе си, е...“

„Истината, която сега виждам, е...“

Насочващ сценарий:

„Според разказа, който си казвам, не се придвижвам към житейската си цел, защото...“

„Препятствието, което почувствах днес, носи гласа на.../има лицето на.../носи формата на...“

„Това, което осъзнах за себе си, е...“

„Истина, която сега виждам, е...“.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира изследването на несъзнателни наративи, които ограничават връзката на човек с житейската цел. Чрез участие в сляпа системна констелация, участниците се сблъскват със своята вътрешна динамика, въплътена в пространството, позволявайки на скритите вярвания и емоционални реакции да излязат на повърхността. Това създава безопасен контекст за наблюдение как интернализираните препятствия оформят дистанцията, съпротивата или избягването към смислени цели.

Чрез рефлексивно проучване, осъзнаване на тялото и водене на дневник, участниците са подкрепени в обработката на емоциите, изясняването на вътрешните конфликти и откриването на нови перспективи. Въплътеното измерение на упражнението насърчава интеграцията между мисълта, чувството и интуицията, проправяйки пътя за по-голямо самоприемане, овластяване и съгласуваност с личните ценности.

Психологически ползи

Подобрява:

- Самосъзнание и емоционална обработка
- Яснота относно вътрешните конфликти и ограничаващите вярвания
- Интеграция между ума и тялото и въплътено прозрение

Насърчава:

- Внимание към несъзнателните модели
- Промени в перспективата и нови начини за справяне с препятствията
- Рефлексивно самоанализ и създаване на смисъл

Укрепва:

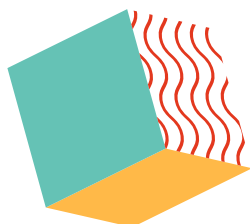
- Връзка с интуицията и вътрешната мъдрост
- Овластяване чрез прозрение и избор
- Съответствие с личните ценности и житейски цели

Поддържа:

- Интеграция на фрагментирани части от личността
- Намаляване на интернализираното преценяване или самокритика
- Развитие на устойчивост и психологическа съгласуваност

Време за размисъл: 20'

2. Идентифицирайте наратива



8. Като капка вода: гъвкава и адаптивна

Omphalos - Italy

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Високоговорители, предварително записана музика или инструмент за плаващ музикален фон

СТЪПКИ

Тази имерсивна дейност използва символичните и физическите качества на водата, като течливост, адаптивност, поток и спокойствие, за да насърчи личностното израстване, емоционалната устойчивост и психичното здраве. Чрез насочена визуализация и специфична музика, участниците ще преминат от първичното състояние на капка вода, която ще продължи пътя си в течението на поток, на река, докато не последва океанските течения и движението на вълните на морето.

1. Насочена визуализация: нека намерят удобна позиция на пода (могат да изберат да легнат или да седнат) и да затворят очи. Чрез дълбоко дишане нека се свържат с жизнения си енергиен център (Хара, два пръста надолу от пъпа). Поканете ги да си представят, че са капка вода, за да могат да започнат да се запознават с елемента вода.

Насочващ сценарий:

„Как се чувствате, когато сте капка вода?“

„Какво ви позволява да правите това състояние, това чувство за флуидност?“

2. Поканете ги да започнат да изследват различните форми, които може да има една капка вода,

адаптирайки се към повърхността и средата, в която се намира, хлъзгайки се, търкаляйки се или просто оставайки в първоначалното си положение, движейки се плавно. Нека тази капка вода следва течението на реката, което представлява тяхното емоционално състояние; обърнете внимание как се движи, люлее и измества.

3. Нежни движения: Движете се бавно, сякаш плувате или течете като вода, като обръщате внимание на усещанията и емоциите, които възникват. За да насърчите такива движения, използвайте звуци, които възпроизвеждат течението на реки, водопади и вълни.

4. Кръг на размисъл: Споделяне на прозрения или чувства, които възникват с другите, насърчаване на признанието и валидирането.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да въплътят качествата на водата – флуидност, адаптивност и поток, чрез насочена визуализация и нежно движение. Като си представят себе си като капка вода, пътуваща през потоци, реки и океана, участниците изпитват чувство за психологическа гъвкавост и емоционална устойчивост. Комбинацията от въображаеми образи, музика и движение насърчава присъствието, саморефлексията и въплътеното разбиране на личните емоции.

Поглеждайки малко по-отблизо, участниците забелязват как чувствата им могат да се променят и адаптират като водата, наблюдавайки емоциите без осъждане. Рефлексивният кръг в края позволява емоционална интеграция, валидиране и споделено признание, насърчавайки груповата сплотеност и взаимното разбиране, като същевременно подо-

2. Идентифицирайте наратива

брява личната проницателност и емоционалната интелигентност.

Психологически ползи

Подобрява:

- Физическа гъвкавост и осъзнатост на движението
- Връзка между ума и тялото и саморегулация

Насърчава:

- Емоционално освобождаване и релаксация
- Внимателно наблюдение на личните емоции и адаптивност

Укрепва:

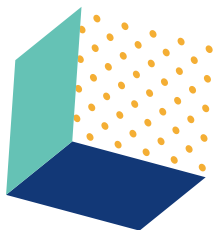
- Емоционална устойчивост и стратегии за справяне
- Емпатия и сънастройване чрез групово споделяне

Поддържа:

- Намаляване на тревожността и напрежението
- Присъствие, спокойствие и емоционална флуидност

Време за размисъл: 20'

3. Външно представяне на проблема



1. Въплъщаване на вътрешния характер

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: разпечатани шаблони за „Файл на герои“ или празен лист хартия, химикалки/моливи, просторно място за движение и оформяне на два кръга

Стъпки

АЕмоционален семинар, който насърчава себепознанието чрез създаването и въплъщението на символичен или митичен персонаж. Използвайки насоки, участниците изработват персона, която отразява скрити или важни части от самите тях, след което я оживяват чрез импровизационен диалог в двойки. Процесът насърчава прозрението, емоционалното изразяване и интеграцията чрез метафори, игра и размисъл. Идеален за групови среди, фокусирани върху творчеството, личностното израстване или терапевтичното изследване.

Насочващ сценарий: „Всички ние носим много гласове и роли в себе си – някои силни, други скрити. Днес ще се срещнете с един от тях чрез създаването на символичен герой. Този герой може да носи части от вас, които са силни, уплашени, мъдри, ранени или диви.“

1. Раздайте файла с героите или използвайте празен лист хартия със следните насочващи указания:

ФАЙЛ НА ГЕРОЯ:

Име на вашия герой

Свързан елемент или символ (огън, сянка, вятър, корен и др.)

Външни черти (външен вид, глас, дрехи, стойка)

Вътрешни качества (мъдрост, страхове, страсти, тайни)

Суперсили или дарби

Уязвимост или слабост

На какво е този герой тук, за да те научи?

2. Образувайте два концентрични кръга: Външен кръг: Въплътени герои и Вътрешен кръг: Разпитващи (слушатели). Вътрешният кръг ще зададе само един въпрос: „Кой си ти?“. Външният кръг отговаря с герои, импровизирайки до 2 минути. Слушателите не коментират и не отговарят, а просто приемат.

3. След всеки рунд външният кръг се завърта с едно място по посока на часовниковата стрелка. Повтаряйте въпроса „Кой си ти?“ на всяка нова среща. Участниците изследват различни аспекти на характера си с всяко взаимодействие. Общо 4–5 рунда, в зависимост от времето и размера на групата. След това кръговете могат да се сменят и слушателите говорят и обратно.

4. Участниците напускат своите роли, връщат се към себе си и размисляват.

Бележки за водещия: Насърчавайте въображението и интуицията. Използвайте тиха музика, ако е полезна. Подчертайте безопасността и силата на метафорите за изразяване на истината. Намесете се внимателно, ако нечий характер стане непосилно напрегнат. Следете за признаци на уязвимост и предлагайте заземяване, ако е необходимо.

3. Външно представяне на проблема

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да изследват аспекти от вътрешния си свят, които често са скрити, неизказани или трудни за директно изразяване. Чрез изработването и въплъщаването на символична персона, индивидите придават форма и глас на несъзнателен материал, независимо дали са: страхове, силни страни, рани или непризнати желания. Този акт на проекция създава психологическа дистанция, което прави по-безопасно изследването на чувствителния материал, като същевременно дава възможност на участниците да видят себе си от нови перспективи.

Процесът на въплътен диалог задълбочава това изследване, като трансформира интроспекцията в живо взаимодействие. Докато участниците импровизират отговорите в характера си, те експериментират с различни роли, гласове и истини. Това насърчава игривостта и креативността, като същевременно насърчава интеграцията на сложни вътрешни динамики. Колективната обстановка засилва емпатията и доверието, тъй като участниците осъзнават, че и другите носят разнообразни, многопластови вътрешни гласове. В крайна сметка упражнението балансира себеоткриването със социалната връзка, намалявайки срама и подкрепяйки автентичното изразяване.

Психологически ползи

Подобрява:

- Самоосъзнаване чрез разкриване на несъзнателни или скрити аспекти на идентичността
- Емоционална устойчивост чрез безопасно екстернализиране на уязвим материал
- Въображаем капацитет, повишаване на креативността и уменията за решаване на проблеми

Насърчава:

- Емоционално изразяване в символична и игрива форма, намаляващо страха от осъждане
- Любопитство и откритост към вътрешната сложност на човек
- Емпатия чрез слушане и приемане на въплътените изрази на другите

Укрепва:

- Психологическа гъвкавост чрез експериментиране с алтернативни роли и перспективи
- Интегриране на противоречиви вътрешни гласове, насърчаване на по-голяма вътрешна хармония
- Увереност в себеизразяването и импровизацията, както вербално, така и невербално

Поддържа:

- Трансформация на срама или страха в прозрение и овластяване
- Групова сплотеност чрез създаване на безопасно и валидиращо пространство за автентично споделяне
- Личностно израстване чрез метафора, въплъщение и символично разказване на истории

Време за размисъл: 10-15 мин.

Насочващ сценарий:

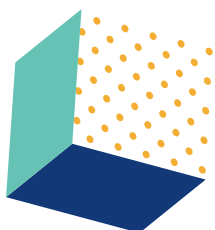
„Какво беше чувството да си този герой?“

„Какво те изненада?“

„Какво отразява този герой за настоящия ти житейски път?“

„Би ли искал/а да запазиш връзка с този герой?“

3. Външно представяне на проблема



2. Истории, които ни оформят

Proyecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6–24 (разделени на по-малки групи от 3–6 души)

Необходими материали: печатни версии на избрани митове (или дигитални копия чрез PowerPoint), хартия, химикалки, маркери, по избор: пастели, материали за колаж, плат или реквизит за творческо изразяване

СТЪПКИ

Групово изследване на глобални митове, които отразяват теми за идентичност, принадлежност и трансформация. Участниците избират и обсъждат една от петте межкултурни истории, след което си сътрудничат в малки групи, за да изразят творческия си смисъл чрез изкуство, движение или символично изпълнение. Упражнението насърчава лична рефлексия, споделяне на разказване на истории и по-дълбоко разбиране за това как митовете могат да отразяват и оформят нашите вътрешни разкази. Идеално за 6–24 участници, завършва с групово споделяне и колективна рефлексия.

Водещ сценарий: „Всички култури имат истории, които се опитват да обяснят кои сме, откъде идваме и какво означава „дом“. Днес ще работим с митове от цял свят, за да размишляваме върху собствените си вътрешни разкази за трансформация.“

1. Представете рамката на един или няколко мита, за да работите с тях като огледало на вашия собствен разказ (прочетете ги или ги обобщете накратко, като използвате разпечатани материали или прожектирани слайдове). Следните митове са примери за мономита за Голямата трансформация на

човечеството след последния ледников период и Големия потоп (виж Приложение):

1. Месопотамия (Близкия изток, Азия)

Епос за Гилгамеш

2. Гърция (Европа)

Девкалион и Пира

3. Еврейска традиция (Близкия изток, Азия/Запад)

Ноевият ковчег

4. Индия (Южна Азия)

Матся Аватар на Вишну

5. Китай (Източна Азия)

Митът за Ю Велики

6. Мезоамерика (Америка)

Popol Vuh (Maya-Quiché)

7. Океания / Тихоокеански острови

Потопът на Нуу (Хавай)

8. Африка (Субсахарски традиции)

Примери сред йоруба и банту

2. Участниците избират мита, с който най-много резонират (те могат да избират и на случаен принцип или да бъдат разположени от фасилитатора, за да балансират групите). Всяка група образува кръг или намира ъгъл в пространството.

3. Групите четат мита заедно (на глас или наум) и го обсъждат, като използват насочващи въпроси.

Насочващ сценарий:

„Коя част от тази история ви прави най-силно впечатление?“

„Какво означава „дом“ в тази история?“

„Кой или какво се губи, намира или променя?“

„Можете ли да се свържете с някоя част от този мит чрез собствения си опит?“

4. Групите създават символично представяне на мита, интерпретирано през личните и колективните им призми. Табло (замръзнала сцена), колаж или рисунка, проста театрална възстановка, символич-

3. Външно представяне на проблема

ни жестове или последователност от движения, звуков пейзаж с глас или телесна перкусия.

5. Всяка група представя накратко или споделя какво е създала/обсъдила (максимум 3–4 минути на група).

6. Върнете всички в кръга. Всеки участник може да сподели дума или жест, които обобщават какво е отнесъл със себе си.

Бележки за водещия: Уверете се, че всеки мит отразява ключови емоционални теми: комфорт, предизвикателство и трансформация. Фокусът е върху смисъла, а не върху изпълнението.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да изследват как древните митове отразяват универсалните теми за загуба, оцеляване, обновление и трансформация. Чрез ангажиране с межкултурни разкази за потопа, индивидите размишляват върху собствената си идентичност и вътрешно пътуване чрез символичния език на историята. На психологическо ниво митовете служат като огледала: те ни позволяват да екстернализираме вътрешните конфликти, да ги видим през по-широка колективна призма и да намерим смисъл отвъд личното.

Този процес намалява чувството за изолация, като поставя личните борби в рамките на споделена човешка история. Чрез въплъщаване и творческо преосмисляне на митовете, участниците развиват емоционална дистанция от своите предизвикателства, като едновременно с това получават достъп до нови перспективи за устойчивост, принадлежност и себепознание. Чрез групова работа те също така укрепват емпатията и социалните връзки, превръщайки разказването на истории в обща лечебна практика.

Психологически ползи

Enhances:

- Самоосъзнаване чрез разпознаване на паралели между лични преживявания и митични архетипи
- Емоционална устойчивост чрез преосмисляне на борбите като част от по-голям цикъл на разрушение и обновление
- Творческо въображение и символично мислене, които подпомагат решаването на проблеми и личностното израстване

Насърчава:

- Чувство за принадлежност чрез свързване на лични истории с универсални човешки митове
- Емпатия и културно оценяване чрез ангажиране с разнообразни световни традиции
- Отвореност към множество перспективи, намаляване на твърдите саморазкази

Укрепва:

- Групова сплотеност и взаимно доверие чрез съвместно създаване и споделяне
- Увереност в собствения глас и изражение в безопасно, неосъждащо пространство
- Способността за обработка на сложни емоции индиректно чрез метафори и символична игра

Поддържа:

- Изследване на личната идентичност в контекста на споделената човешка история
- Интегриране на несъзнателен материал в съзнателно отражение чрез митично разказване на истории
- Способността да се намира смисъл и надежда в цикли на предизвикателства, промени и трансформации

Време за размисъл: 10-15 мин.

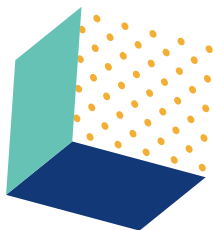
Насочващ сценарий:

„Каква история или емоция остава с вас?“

„Промени ли се нещо във възприятието ви за собствената ви „принадлежност“?“

„Какво ни напомнят тези истории за това, което ни свързва между различните култури?“

3. Външно представяне на проблема



3. Самоутвърждаване: кой съм аз – Огнена стихия

Omphalos - Italy

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 10-15

Необходими материали: Speakers, pre-recorded music or percussion for rhythm

СТЪПКИ

Трансформиращата и разрушителна сила на огъня, който изгаря материята и утежнява телата и умовете ни, води до умствена и емоционална лекота, която предизвиква състояние на радост, ентузиазъм и засилва чувството за самочувствие, идентичност и самоутвърждаване.

Чрез повтарящи се движения, разтърсване на цялото тяло и следване на ритмите на ударни инструменти и барабани, участниците се водят до освобождаване от емоционални блокажи, които тежат на идентичността, което води до по-еуфорично и радостно емоционално състояние.

1. Поканете участниците да затворят очи и да дишат дълбоко, оставайки свързани с жизнения си център (Хара, който се намира два пръста надолу от пъпа). За да запазят тази връзка по време на танца, поканете ги да си представят невидим проводник между собствената си Хара и центъра на Земята. Като винаги имат предвид тази връзка, това ще им помогне да бъдат заземени по време на транс танца.

2. Придружени от повтарящи се ударни ритми, оставете жизнената им енергия да циркулира в цялото им тяло. Започвайки от основата на гръбначния стълб, с вълнообразно движение, оставете тази

сила да расте и усетете как огънят на горящ пламък се разширява все повече и повече във всички клетки на тялото. Обучителят трябва да ги напътства да усетят тази енергия, този пламък чрез гласа и намерението си, така че да го предадат на групата с правилната вибрация, за да може той да расте все повече и повече чрез движението им.

3. Чрез повтарящи се треперещи движения на торса, краката, ръцете, раменете и главата, участниците могат да изразят каквото може да излезе на повърхността в този момент (вик, жест или просто тишина или неподвижност).

Това движение води до променено състояние на не-ума. Участникът се оставя да бъде воден от музиката, ритмите на барабаните и енергията на огъня, който се разпалва все повече и повече в него, за да му позволи да се освободи от всички напрежения и блокажи. Умът се освобождава от всички мисли и се отдава на удоволствието от движението. Колкото по-енергичен, неистов и динамичен става, толкова повече благоприятства трансформацията на всичко, което го тежи, за да достигне еуфорично състояние.

Бележки за водещия: Не превишавайте 15 минути продължителност на това упражнение, за да останете в контролируемо и добре заземено изменено състояние, така че самите участници да се научат да се саморегулират и да намалят всички прекомерни форми на освобождение и изразяване на собствената си идентичност.

По време на упражнението напомнете на участниците да останат непрекъснато свързани със своя жизнен център (Хара) и здраво заземени, дори да потропват с крака по земята, за да избегнат всякакъв вид неконтролируемо променено състояние.

4. Чрез забавяне на ритъма на ударните удари и забавяне на движението, треньорът кани участниците да канализират в своята Хара цялата развита енергия, поставяйки ръцете си на корема си под пъпа. Със затворени очи, чрез дълбоко дишане, нека всеки човек се съсредоточи върху преживяването и генерираните емоционални ефекти. Насочете ги да разпознаят потенциала на собствената си вътрешна сила и как да я канализират за самоутвърждаване и за развиване на по-високо самочувствие.

3. Външно представяне на проблема

Насочващ сценарий:

„Вярата в себе си е ключът към успеха. Ако ти не вярваш в себе си, никой друг няма да вярва.“

„Вярата в себе си е това, което ти позволява да се справиш с всяко препятствие.“

„Вярвам в себе си и имам вяра, че ще мога да постигна целите си.“

„Не можеш да бъдеш велик, ако не вярваш, че си велик.“

„Повечето от важните неща, като увереност, мотивация и решителност, започват вътре в теб.“

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение използва трансформиращата и енергизираща сила на огнената стихия, за да улесни емоционалното освобождаване, себеизразяването и въплъщението. Чрез повтарящи се движения с цялото тяло, участниците се впускат в танц, подобен на транс, съпроводен от ритмични перкусии, позволявайки на емоционалните блокажи и напрежение да излязат на повърхността и да се разсеят.

Чрез фокусиране върху техниките Хара и заземяване, хората поддържат връзка с тялото си, като същевременно изпитват повишена жизненост, радост и вълнение. Процесът култивира самосъзнание, самоутвърждаване и овластяване, насърчавайки чувството за вътрешна сила и психическо-емоционална лекота.

Психологически ползи

Подобрява:

- Самоосъзнаване и въплъщение чрез осъзнато движение
- Емоционална регулация чрез освобождаване на напрежение и блокирана енергия
- Чувство за идентичност, самочувствие и личностно овластяване

Насърчава:

- Радостен, еуфоричен израз на вътрешна енергия
- Активно взаимодействие с тялото, дишането и движението
- Изследване на личните граници в безопасен, ритмичен контекст

Укрепва:

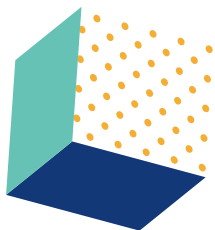
- Връзка с жизнения център (Хара) и заземяване
- Вътрешна устойчивост и способност за справяне с лични предизвикателства
- Самоутвърждаване и разпознаване на вътрешните силни страни

Поддържа:

- Трансформация на емоционални или клетъчно-ниво на блокажи
- Развитие на неосъждащо, автентично себеизразяване
- Интегриране на ума, тялото и емоционалната енергия в едно цялостно чувство за себе си

Време за размисъл: 20'

3. Външно представяне на проблема



4. Гласът и тялото като средства на изказа

Omphalos - Italy

Продължителност: 40-50 мин.

Брой участници: 10-15

Необходими материали: Говорители, предварително записана музика или инструмент за мелодична музика

СТЪПКИ

Координиране на прости телесни жестове със звука на гласа, откриване на различните форми на изразяване и форми на тялото във връзка със седемте основни енергийни точки на нашето тяло, наречени Чакри. Преследване на собствената вътрешна хармония, интегриране в колективната хармония със създаването на спонтанна хармонична полифония, съпроводена от движения и жестове, леки като крила и всяко перце, галено от въздуха.

1. Обяснете на участниците значението на гласа и тялото като инструменти за комуникация и себеизразяване, как гласът може да се използва за освобождаване на емоции и за свързване с другите.

Дихателни упражнения за освобождаване на гласа, с фокус върху релаксацията и слушането на себе си. Кратко обяснение на чакрите и как всяка от тях е свързана с част от тялото; специфични емоции и вокални звуци. Например, започвайки от първа чакра, вземете се с крака, здраво закрепени за земята, и основата на опашната кост е в свиване, вдишвайки със свита Хара, издишвайки, участниците се канят да издадат звука на гласната „У“. За да се изследва творческата енергия на втората чакра, с ръце на корема, вдишвайки и свивайки Хара, се освобождава дъхът, като се издава затворен звук: „О“. Третата чакра, в съответствие със слънчевия

сплит, звукът на гласното „О“, става по-отворена, което дава чувство на удовлетворение, самореализация. Отварянето на четвъртата чакра, на сърцето и емоциите, е съпроводено от гласния звук „А“, който помага за освобождаване на болка и всякакви потиснати емоции. Петата чакра, гърлената, чрез излъчването на отворения вокален звук Е, задържайки мускулите на врата в контракция и полузатворена уста, стимулира осъзнаването за способността да се утвърждаваш чрез свободно изразяване и комуникация.

С шестата чакра човек достига по-високо ниво на осъзнатост, което обединява и свързва тялото със същността и същността на индивида. Фокусирайки се върху третото око, разположено в центъра на челото, участниците са поканени да издават продължителния звук на гласната „И“, така че неговата вибрация да стимулира интуитивните способности и връзката със собствената същност/идентичност. За да завърши изследването на чакрите, със седмата или коронната чакра участниците могат да изпитат по-дълбок контакт със собствената си духовност, като излъчват звука на „М“, който вибрира цялата горна част на главата.

2. След серия от вокални упражнения, които ще им позволят да се запознаят и да се чувстват уверени в звуците, свързани с всяка чакра, участниците ще могат да се концентрират върху себе си, чувствайки се свободни да изразяват спонтанно вътрешните си звуци.

3. Оставайки в кръг, всеки участник бавно може да изследва връзката на звука на гласа с леки и спонтанни движения и жестове, давайки свободен израз на своята креативност и екстернализация на своето съществуване. Съпроводени от мелодична музика, те могат да се оставят свободно да се движат плавно в пространството, опитвайки се да изразят вътрешните си желания и житейски цели чрез жестове и вокални звуци.

4. След като се достигне състояние на вътрешна хармония, чрез звуковите вибрации и координираните движения, които всеки човек е изразил свободно, групата започва да се настройва, създавайки спонтанна колективна полифония, която координаторът трябва да може да следи, за да поддържа хармоничен звук, който е ефективен за гарантиране на състояние на мир и колективно удоволствие.

3. Външно представяне на проблема

5. В края на упражнението, забавяйки движенията си и запазвайки тишина, поканете участниците да слушат мълчаливо честотите, които продължават да вибрират в телата им. След като стимулирате комуникативните и изразявателните им умения, поканете ги свободно да изразят своите мечти, желания, житейски проекти чрез диалог, писане или рисуване.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците в изследването на гласа и движението като основни инструменти за себеизразяване. Чрез свързване на телесните жестове с вокални звуци в седемте чакри, участниците стават по-съзнателни с вътрешния си емоционален пейзаж и енергийни състояния. Комбинацията от вокализация, дишане и движение насърчава въплътеното самосъзнание, позволявайки на участниците да освободят напрежението, да получат достъп до креативност и да изпитат емоционална регулация.

На по-дълбоко ниво участниците преминават от индивидуално изследване към групова хармония, създавайки спонтанна колективна полифония. Това насърчава синхронизирането с другите, засилва емпатията и насърчава чувството за колективно присъствие. Практиката засилва интеграцията на ума, тялото и гласа, насърчавайки изследването на идентичността, личното овластяване и изразителната свобода.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на телесните усещания и енергийния поток чрез вокално и физическо изследване
- Емоционална артикулация и разпознаване чрез звук и движение

Насърчава:

- Творческо изразяване на мисли, чувства и вътрешни преживявания
- Спонтанно изследване на идентичността и личната цел

Укрепва:

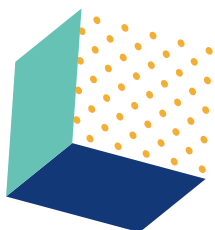
- Групова сплотеност и колективно настройване чрез споделена полифония
- Увереност в автентичното себеизразяване в безопасна среда

Поддържа:

- Интеграция на ума и тялото и въплътено присъствие
- Емоционална регулация и освобождаване чрез вокално и физическо изразяване

Време за размисъл: 20'

3. Външно представяне на проблема



5. Нека чуя гласа ти

Норвегия - Греще

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: отворено пространство за свободно движение, по избор: мек прожектор или „сцена“ за изпълнение, тиха фонова музика за подпомагане на преходите, дневници или хартия и химикал за по избор размисъл след това

Стъпки

Упражнение с изразителни движения и глас, при което участниците въплъщават символична метафора, извлечена от техния емоционален пейзаж. Чрез изговорени декларации, въображаеми движения и звук, индивидите изпълняват вътрешния си разказ като същество или сила. Преживяването задълбочава саморазбирането, отключва творческото изразяване и кани групата в споделено символично пространство. Завършва с опционална рефлексия или водене на дневник за интегриране на прозренията.

В комбинация с упражнението „Да се потопим“.

1. Каним участниците да образуват кръг от седнали хора.

2. Каним участниците да вдоят заглавието от своята рисунка „Да се потопим“ с метафора или образ от природата или въображението. Това изображение трябва да отразява как се чувстват в това пространство (заглавие), в идеалния случай избор, който предлага усещане за действие или въплъщение.

Насочващ сценарий: „Вижте отново заглавието на вашата история. Ако тази история беше жи-

вотно, стихия или фантастично същество – какво би било то? Какво прави? Нека интуицията ви избере образа, който съдържа енергия за вас.“

Примери:

„Когато съм в Тъмната стая, се чувствам като прилеп, крещящ за прозорец.“

„Когато съм копринен шал, чувствам, че нищо не може да ме спре да полетя към небето.“

„Когато съм в „Полето на скръбта“, се чувствам като стъпкан охлюв.“

3. Един по един участниците излизат на сцената (или в централното пространство) и въплъщават избраната от тях метафора. Започват, като заявяват твърдението си на глас пред групата (напр. „Аз съм прилеп, който крещи за прозорец.“ или „Нищо не може да ме спре да полетя към небето.“). След това изпълняват своето същество или образ чрез движение и звук.

Водещ сценарий:

„Как звучи гласът му?“

„Нека ръцете, гръбнакът, лицето ви приемат формата му...“

„Покажете ни как реагира на света около него...“

„Как се движи? Какъв е ритъмът, стойката, скоростта, текстурата му? Какъв глас или звук би имало? Каква емоция носи?“

„Ако това същество-елемент имаше глас, какво би казало?“

4. След солото си, участникът започва да се движи из стаята в ролята си. Други го следват, като постепенно се присъединяват към пространството в собствената си форма на същество, докато всички се движат. (По избор: Добавете ембиънт музика или ритъм на живо, за да подпомогнете плавността и потапянето.) Насърчавайте разнообразието в скоростта, нивото, звука и емоционалния тон.

3. Външно представяне на проблема

Участниците могат да взаимодействат или да останат сами, но трябва да останат свързани със същността на избраното от тях изображение. Те могат да повтарят заглавното си изречение на глас или да издават изразителни звуци, думи или тишина.

5. Помолете участниците да се съберат обратно в седнало или легнало положение. Насочете ги към няколко дълбоки вдишвания. Поставете ръце върху Хара (два пръста под пъпа), за да се центрират и заземят. Участниците могат да споделят устно в заключителен кръг или да напишат кратка рефлексия.

Бележки за водещия: Насърчавайте игриви, сурови или поетични асоциации.

Психологически ползи Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира въплътеното разказване на истории, като позволява на участниците да дадат глас, звук и движение на символични метафори, извлечени от техния емоционален пейзаж. Чрез творческо изявление и изпълнение, индивидите екстернализират вътрешните си преживявания по начин, който задълбочава саморазбирането и насърчава интеграцията на емоциите. Този процес насърчава участниците да преосмислят личните си разкази символично, създавайки пространство за изцеление и нови перспективи.

Чрез ангажиране както на тялото, така и на гласа, участниците отключват творческото изразяване и разширяват обхвата си на емоционална комуникация. Споделеното символично пространство на групата укрепва връзката, подхранва игривостта и създава условия за нелинейно размишление, заземяване и психологическо обновление.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционално самосъзнание и интеграция
- Вокално и физическо изразяване
- Увереност във въплътяването на вътрешни разкази

Насърчава:

- Игриво и креативно преосмисляне на преживяванията
- Използване на метафора за емоционално изследване
- Споделено символично разказване на истории в рамките на групата

Укрепва:

- Въплътено присъствие и въображение
- Групова връзка чрез споделено изпълнение
- Гъвкавост в емоционалното изразяване и перспектива

Поддържа:

- Нелинейно отражение и личностно изцеление
- Творческо изследване на идентичността
- Заземяване и психологическа устойчивост

Време за размисъл: 10 мин.

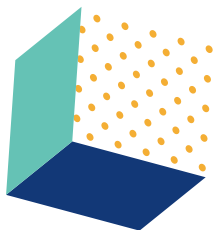
Насочващ сценарий:

„Какво ви изненада в образа ви?“

„Какво беше чувството да се движите и да говорите от това символично аз?“

„Каква нова перспектива ви предложи той към вашата история?“

3. Външно представяне на проблема



6. Едното става Цялото

Норепарт - Greece

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 8-10

Необходими материали: ударен инструмент (напр. джембе, конги, кахон или звукова писта със силен ритмичен пулс), отворено пространство за движение, по избор: приглушени светлини или прожектор за поглъщащ ефект

Стъпки

Групов ритуал на движение, при който индивидуалните емоционални изрази се повтарят и въплъщават от цялата група. Под звука на ритмична музика участниците се редуват да водят спонтанни, символични движения, които групата отразява, кулминирайки в силен момент на изговорено или озвучени себеизказване. Това упражнение насърчава емпатията, емоционалното утвърждаване и груповата сплотеност, като трансформира личните метафори в споделени, въплътени преживявания. Завършва със заземяване и размисъл за задълбочаване на прозрението и връзката.

В комбинация с упражнението „Нека чуя гласа ти“.

1. Започваме ударния ритъм или звуковия пейзаж, докато участниците започват да се движат свободно в пространството, поддържайки връзка с дишането и интуитивните си импулси. Насърчаваме ги да се настроят на груповата енергия и да бъдат бдителни за промените.

2. В естествен момент движението или изражението на един участник се запомнят – други започват да имитират, докато цялата група не въплъщава едно и също същество или метафора (напр. „*прилепът, който крещи за прозорец*“, „*леопардът, който*

скача“, „*нищо не може да ме спре да летя*“ и т.н.).

3. Когато всички са синхронизирани, нов създател органично се редува и се появява ново същество. Всички отново имитира постепенно и така нататък.

Важно: Фасилитаторът НЕ определя лидера. Групата трябва да се настрои към този, който инициира новата метафора. Това насърчава невербалното лидерство, наблюдението и доверието в групата.

4. След като всички участници са се редували, постепенно забавяме ритъма и намаляваме силата на звука. Участниците се връщат към неподвижност.

5. Поканете ги да поставят ръце върху Хара (под пъпа), да затворят очи и да усетят резонанса от това, че са станали едновременно лидер и последовател.

6. Поканете участниците в кръг за открито споделяне. Участниците могат да отстъпят, ако предпочитат да не говорят.

Бележки на водещия: Това е продължение на упражнението „*Нека чуя гласа ти*“. Обърнете внимание кой поема лидерските позиции естествено, а кой се колебае. Обърнете внимание на сплотеността на групата, емоционалния тон и изразителното поемане на риск.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира емоционалното изразяване, емпатията и груповата сплотеност чрез колективно отразяване на индивидуалните движе-

3. Външно представяне на проблема

ния. Чрез трансформиране на личните метафори в споделени въплътени преживявания, участниците преживяват валидиране на вътрешния си свят, като едновременно с това допринасят за колективното изразяване. Това динамично взаимодействие насърчава доверието, взаимното разпознаване и интегрирането на индивидуалността в общността.

Чрез ритмично движение, спонтанно лидерство и групов резонанс, участниците изследват ролите както на лидер, така и на последовател. Практиката подкрепя емоционалното освобождаване, повишава увереността и създава условия за органична връзка, игривост и психологическа устойчивост. Заключителното размишление затвърждава прозренията и задълбочава чувството за принадлежност.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционално изразяване и валидиране
- Увереност в това да бъдеш видян и отразен
- Невербална комуникация и осъзнаване на тялото

Насърчава:

- Игривост, спонтанност и творческо поемане на риск
- Отдайте се на груповата енергия и поток
- Органично, невербално лидерство

Укрепва:

- Емпатия и взаимно разбирателство в групата
- Чувство на доверие и колективен резонанс
- Групова сплотеност и единство чрез споделен опит

Поддържа:

- Интеграция на индивидуалността в общността
- Емоционално освобождаване и психологическа устойчивост
- Размисъл върху лидерството и груповата динамика

Време за размисъл: 10 мин.

Насочващ сценарий:

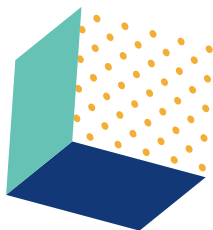
„Какво беше чувството да бъдеш този, който беше следван?“

„Какво беше да се превърнеш в нечия метафора?“

„Имаше ли момент, в който се почувства наистина видян или чул?“

„Какво ти улесни или затрудни да се присъединиш или да инициираш?“

3. Външно представяне на проблема



7. Танц на елементите

Норвегия - Греще

Продължителност: 75-90 мин.

Брой участници: 10-25

Необходими материали: отворено пространство за движение (по избор): ударни инструменти, шалове, ембиънт музика за всеки елемент, удобни дрехи, дневник и химикалка (по избор за размисъл)

СТЪПКИ

Групово пътешествие, основано на движение, което използва четирите класически елемента – Земя, Вода, Въздух и Огън – като метафори за личностно изразяване и емоционално изследване. Чрез групова хореография, символично разказване на истории и завършващ Огнен Танц, участниците въплъщават изборите от тях елемент, споделят неговата енергия чрез изпълнение и освобождават емоционалните остатъци чрез общо движение. Преживяването подкрепя заземяването, емоционалното освобождаване, себепознанието и груповата връзка, съчетавайки ритуал, импровизация и размисъл в безопасно, креативно пространство.

1. Поканете участниците в кръг.

2. Всеки човек заявява на глас: „Аз съм [елемент], защото...“ (По желание използвайте повторно или усъвършенствайте метафората, която са споделили в „Покажи ми твоя елемент“.)

Насочващ сценарий:

„Каква текстура се усеща твоят елемент днес?“

„Какво движение изисква твоят елемент?“

3. Участниците естествено се групират в: Земя (камък, почва, планини), Вода (океани, дъжд, реки), Въздух (листа, вятър, дъх). Групи от 3–5 участници във всяка. Ако участниците са неравномерни, те могат да подкрепят или да наблюдават.

4. Всяка група е поканена да хореографира символична последователност от движения, която изразява техния елемент.

Насочващ сценарий:

„В какъв ритъм или модел се движи вашата стихия?“

„Тежък ли е, течащ ли е, вихрушка ли е, неподвижен ли е?“

„Как започвате, трансформирате и завършвате?“

5. Групите избират: Заглавие за танца на своя елемент, кратка уводна фраза или скандиране, аккомпанимент: използване на музика, инструменти или тишина.

6. Всяка група изпълнява своята пиеса на свой ред: Накратко обявяват заглавието и елементарната метафора, изпълняват своя „Елементарен танц“ (~3–5 мин.), завършват с жест на поднасяне на дарение на групата (напр. поклон, символична поза)

7. След като всички групи са се изявили, треньорът кани всички да се присъединят към центъра на пространството и да се подготвят за „Огнения танц“ – да изгорят, да освободят и да трансформират.“ Започнете с бавен, заземен ритъм (барабаниране или тропане), въведете разтърсване, освобождаване на гласа, дишане, насърчете повтарящи се, освобождаващи движения, оставете емоцията да се надига и спада свободно – без изпълнение, просто освобождаване.

8. Върнете се в кръга. Всички сядат или лягат. Може да звучи тиха музика. Подгответе се за размисъл.

3. Външно представяне на проблема

Бележки за водещия: Можете да съчетаете с упражнението „Покажи ми твоята стихия“. Осигурете емоционална безопасност — позволете на участниците да се откажат от която и да е част. Използвайте ненасилствена комуникация по време на размисъл. Уважавайте символичното многообразие — никой елемент не е по-висш или по-нисш. Обърнете внимание на свръхстимулацията в Огнения танц. Насочете нежно завръщане..

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира личностното изразяване и емоционалното изследване чрез символичния език на четирите елемента – Земя, Вода, Въздух и Огън. Чрез въплъщаването на тези архетипни енергии, участниците се свързват с вътрешни качества като заземеност, поток, жизненост или свобода, като същевременно се ангажират със споделено разказване на истории чрез движение. Този процес подкрепя себеоткриването, емоционалното освобождаване и интегрирането на символичната идентичност в житейския опит.

Чрез групова хореография, колективно изпълнение и кульминационния Огнен танц, участниците освобождават емоционални остатъци по ритуализиран и въплътен начин. Преживяването укрепва груповата връзка, насърчава креативността и създава условия за обновление, заземяване и психологическа устойчивост в безопасна и подкрепяща среда.

Психологически ползи

Подобрява:

- Въплъщение и осъзнаване на тялото
- Емоционална регулация и освобождаване
- Заземяване и вътрешен баланс

Насърчава:

- Творческо себеизразяване чрез движение
- Изследване на символични метафори за идентичност
- Колективно разказване на истории и споделен ритуал

Укрепва:

- Групова сплотеност и обвързване чрез представяне
- Чувство за жизненост и трансформация
- Връзка с архетипните измерения на Аз-а

Поддържа:

Емоционално обновление и устойчивост
Безопасно изследване на идентичността и вътрешната динамика
Интеграция на тяло, емоция и символично значение

Време за размисъл: 10-15 мин.

Насочващ сценарий:

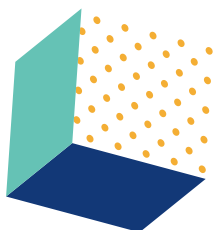
„Какво откри тялото ти в танца?“

„Каква емоция или послание дойде от твоята стихия?“

„Какво оставяш след себе си в огъня?“

„Какво вземаш със себе си?“

3. Външно представяне на проблема



8. Диалогът на огледалото

Omphalos - Italy

Продължителност: 40 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Speakers, pre-recorded music or instrument for ambient music

Стъпки

Изразявайте личните си предизвикателства чрез движение, за да постигнете дистанция и яснота.

1. Нека участниците си представят, че имат въображаемо „водно огледало“ пред себе си. Нека визуализират личните си истории, специално събитие, емоция, отразена във водата, наблюдавайки как те се набръчкват, изкривяват и избледняват.

2. Обучителят кани участниците да се съсредоточат върху конкретен проблем, който създава лошо чувство или някакъв вид физическо свиване. Нека създадат връзка с всичко, което виждат отразено във вода, изразявайки се чрез движения, които възплащават този проблем (напр. сковани, стеснени движения за чувство на капан; течащи, вихрови, отводняващи или разтварящи се движения, разширяващи се движения за откритост).

3. Поканете ги да изразят устно какво са видели, как са го видели и как се чувстват относно тези отразени образи. Способни ли са да се дистанцират емоционално, като наблюдават случващото се като външен наблюдател? Какво усещане изпитват?

4. Поканете участника да си избере партньор. Докато са лице в лице, те могат да имитират движенията на другия, за да изразят споделени или индивидуални борби. Така че, ако единият партньор изрази вътрешното си емоционално състояние

чрез специфично движение на тялото, като например контракции, другият партньор ще имитира движенията му, споделяйки емоционалното му състояние. Те ще създадат един вид диалог, който ще им позволи да споделят емоциите си и да освободят вътрешните си контракции, насърчавайки емпатията.

Бележки за водещия: Пуснете тиха и бавна музика, за да подпомогнете процеса им на релаксация и освобождаване на физическите контракции.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците в наблюдение и екстернализиране на личните предизвикателства чрез движение и размисъл. Чрез визуализиране на преживяванията си във въображаемо „водно огледало“, участниците постигат психологическа дистанция от трудните емоции, което им позволява по-дълбоко самосъзнание и емоционална обработка. Огледалото с партньор насърчава емпатията, настройката и способността за разпознаване и валидиране на споделени емоционални преживявания.

На по-интроспективно ниво участниците развиват умения за емоционална регулация и осъзнато наблюдение, като наблюдават своите и чуждите движения като екстернализирани отражения. Диалогът, създаден чрез огледално движение, подкрепя осъзнаването на отношенията, изгражда доверие и насърчава чувството за свързаност, позволявайки на участниците да освободят напрежението и да изследват личната си устойчивост в безопасна и подкрепяща среда.

3. Външно представяне на проблема

Психологически ползи

Подобрява:

- Самоосъзнаване и разбиране на личните емоционални модели
- Способност за наблюдение и регулиране на емоционалните реакции чрез движение
-

Насърчава:

- Творческо изразяване на вътрешни състояния и предизвикателства
- Емпатия и настройване чрез огледално отражение, базирано на партньор

Укрепва:

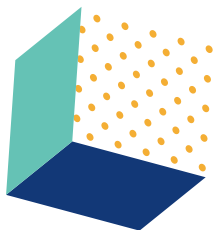
- Устойчивост и адаптивност при справяне с лични трудности
- Социална връзка и чувство за принадлежност в групата

Поддържа:

- Внимателност и осъзнаване на настоящия момент
- Емоционално освобождаване и катарзис чрез въплътено изразяване

Време за размисъл: 20'

3. Външно представяне на проблема



9. Неподвижни кадри на душата

Норвегия - Греще

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 15 мах.

Необходими материали: Отворено пространство на пода

СТЪПКИ

Практика, при която участниците екстернализират вътрешния си конфликт, като създават тиха, физическа „замръзнала картина“, която изразява напрежението между житейската им цел и това, което ги спъва. Работейки по двойки или триади, те въплъщават вътрешния си разказ и го споделят визуално, позволявайки на другите да станат свидетели и да разсъждават върху това, което виждат. Този процес прави невидимата история видима и отваря пространство за нови перспективи, емоционална яснота и трансформация.

В комбинация с упражнението „Между целта и препятствието“

1. Обучителят кани всеки участник да създаде кратък „замръзнал“ образ, представящ вътрешното напрежение между неговата цел и това, което го спъва. Те работят по двойки или триади, за да споделят своя личен „замръзнал“ образ, докато другите размишляват.

Фасилитаторът кани всеки участник внимателно да наблюдава замръзналия образ, създаден от партньора му. След това наблюдателят е помолен да зададе следните три рефлексивни въпроса:

„Какво забелязахте в движението им?“

„Коя е основната емоция, която можете да разпознаете от изображението, което виждате?“

„Ако тази картина беше сцена от филм, какво заглавие бихте ѝ дали?“

2. След размяната, участниците се редуват, така че всеки има възможност както да изгради замразено изображение, така и да се включи като наблюдател.

3. Впоследствие фасилитаторът кани участващите членове да се върнат в кръга, където следва процедура за рефлексия — отворена за тези, които желаят да споделят, изцяло доброволно и без никакъв натиск за участие.

Важна забележка: Важно е да се подчертае, че каквото и да възприема един човек у друг, не представлява обективна истина, а по-скоро негова собствена субективна перспектива, която може да включва и елементи на проекция като външен наблюдател.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира екстернализацията на вътрешния конфликт и въплътеното изследване на напрежението между житейската цел и възприеманите препятствия. Чрез създаване и наблюдение на „замразени“ образи, участниците получават яснота относно вътрешните си разкази и повишават осъзнаването на емоционалните си състояния. Тази практика подкрепя себеизразяването, възприемането на перспектива и развитието на умения за емпатично наблюдение.

3. Външно представяне на проблема

Чрез работа по двойки или триади, участниците се ангажират с рефлексивно свидетелство, което насърчава взаимното разбиране, намалява чувството за изолация и създава условия за емоционална интеграция и психологическа устойчивост. Като прави вътрешните преживявания видими, упражнението отваря пространство за прозрение, трансформация и по-съгласувана връзка между мисълта, емоцията и тялото.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционална осъзнатост и регулация
- Себеизразяване и вътрешна яснота
- Интеграция на мисълта, емоцията и тялото

Насърчава:

- Внимателност и емоционална настройка
- Възприемане на перспектива и размисъл
- Творческо изследване чрез метафора

Укрепва:

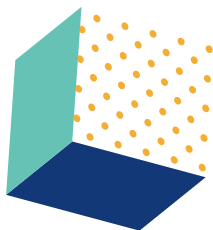
- Емпатия и взаимно разбирателство в групата
- Чувство за свързаност и подкрепящо наблюдение от връстници
- Способност за преминаване от застой към възможност

Поддържа:

- Намаляване на вътрешния срам или изолация
- Активиране на въплътения интелект
- Достъп до нови прозрения и лична трансформация

Време за размисъл: 20'

3. Външно представяне на проблема



10. Чувам те

Норепарт - Греческо

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 8-10

Необходими материали: ударен инструмент (конги, джембе, кахон или подобен), способен да издава ясен и силен ритъм

Стъпки

Ритмична групова дейност, която съчетава движение, глас и активно слушане, за да изгради емпатия, присъствие и връзка. Докато участниците се движат в ритъма на ударен инструмент, те се редуват да спират, за да споделят лично изречение, което групата след това повтаря в унисон – отразявайки тон, ритъм и емоция. Това игрово, но мощно упражнение насърчава уязвимостта, задълбоченото слушане и груповата сплотеност чрез споделено вокално изразяване и размисъл.

В комбинация с упражнението „Да се потопим“.

1. Участниците се движат свободно из стаята, докато фасилитаторът свири на ударния инструмент с постоянен ритъм. Когато ритъмът спре, всички веднага замръзват на мястото си. Като алтернатива, ритъмът може да се пусне от предварително записана песен.

2. Един участник поема инициативата да каже заглавието си от упражнението „Да се потопим“ (напр. „Историята на живота ми е река...“). Останалата част от групата имитира изречението в „хор“ – като съчетава силата на звука, тона, напора и израза възможно най-точно, като преувеличава, ако е необходимо. Ритъмът започва отново и целият екип започва да се движи отново, докато ритъмът спре и проговори нов участник. И така нататък.

3. Редувайте се, кой инициира фразата, като се уверите, че всеки има възможност да сподели и да бъде имитиран. Променяйте темпото и ритъма на перкусията, за да повлияете на скоростта и енергията на движението.

4. Съберете участниците, настанени в кръг, за да осигурите пространство за открит диалог и емоционално изразяване (доброволно споделяне).

Бележки за водещия: Използвайте ударен инструмент с дълбок, резонансен звук, за да създадете ясен, заземяващ ритъм. Насърчете участниците да се изразяват напълно вокално и физически по време на имитацията. Създайте подкрепяща, неосъждаща атмосфера. Управлявайте темпото, за да поддържате енергийния баланс – избягвайте бързване или влачене. Наблюдавайте реакциите на участниците, като отбелязвате всяко нежелание или ентузиазъм за споделяне или имитиране.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение съчетава движение, ритъм и вокална имитация, за да култивира емпатия, присъствие и колективен резонанс. Чрез споделяне на лична фраза и нейното отражение, участниците усещат как са дълбоко изслушани и признати от групата. Актът на отразяване на тона, ритъма и емоцията засилва доверието, насърчава уязвимостта и създава чувство за принадлежност.

Динамичното редуване между движение и вокална изява ангажира както тялото, така и гласа, балансирайки игриливостта с емоционалната дълбочина. Груповият ритъм осигурява безопасност и съдържаност, докато ритуалът на отражението за-

3. Външно представяне на проблема

силва валидирането и колективната емпатия. Тази практика може също да разкрие зони на комфорт около видимостта, говоренето и това да бъдеш чул.

Психологически ползи

Подобрява:

- Умения за активно слушане
- Синхронизация на тялото, гласа и ритъма
- Увереност в изказването на личната истина

Насърчава:

- Игриво изразяване в рамките на безопасна структура
- Уязвимост чрез ехо
- Споделен резонанс и ритмично съвместно създаване

Укрепва:

- Групова сплотеност и доверие
- Емпатия чрез въплътена имитация
- Присъствие както при говорене, така и при слушане

Поддържа:

- Емоционално утвърждаване от колектива
- Осъзнаване на личния комфорт с видимост
- Заземена групова енергия чрез ритъм

Време за размисъл: 10'

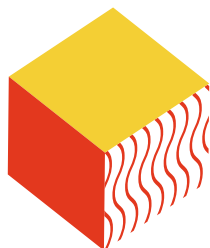
Насочващ сценарий:

„Какво беше чувството да споделиш изречението си и да го чуеш да се повтаря?“

„Какво беше предизвикателство или удоволствие в имитирането на другите?“

„Забелязахте ли нещо ново в начина, по който слушате или се изразявате?“

4. Деидентифициране от наратива



1. Дъждът на надеждата

Норепарт - Греческо

Продължителност: 30-45 мин.

Брой участници: 8-24

Необходими материали: просторна стая с достатъчно място за кръг, удобно място за сядане или стоене

Стъпки

Групов ритуал, съсредоточен върху взаимното признание и дълбокото присъствие. Участниците се редуват да стоят в центъра на кръг, за да получават думи на признание от другите, като например „Ти си сила“ или „Ти си светлина“. Този „дъжд“ от признание насърчава емпатията, щедростта и чувството, че си наистина видян отвъд личната история. Упражнението култивира уязвимост, свързаност и заземена самооценка, което го прави мощен инструмент за групово обвързване и емоционално обновление.

1. Поканете всички участници да образуват кръг, като застанат или седнат удобно, с лице навътре. Обяснете накратко целта.

Насочващ сценарий: „Това упражнение ни кани да се наблюдаваме и разпознаваме дълбоко един друг, създавайки „дъжд“ от признание и щедрост.“

2. Един участник е поканен (доброволно) да застане в центъра на кръга. Участникът в центъра установява зрителен контакт с групата. Обучителят насочва групата да се съсредоточи изцяло върху човека, подготвяйки се да предложи признание.

3. Обучителят кани групата да сподели признание за човека в центъра, започвайки с изречението: „Ти не си само твоята история/болка/преживявания,

ТИ СИ [дума за признание] и АЗ ТЕ ВИЖДАМ.“ Групата изразява думи или кратки фрази за признание, като например „Ти си сила“, „Ти си светлина“, „Ти си смелост“ и т.н. Участникът в центъра е поканен да отвори всичките си пет сетива – зрение, слух, усещане, обоняние и усещане за признание – получавайки „дъжда“ от признание. Обучителят напомня на групата за връзката между щедростта (даване на признание) и възприемчивостта (приемане с откритост). Ако някой се затруднява да изрази или да намери нещо позитивно, което да каже, е достатъчно да изрази само следното твърдение: „ВИЖДАМ ТЕ“.

Важно: „Да признаеш някого означава да видиш красотата в тялото му, добротата в душата му и истината в духа му. Това е щедър акт, който насърчава истинската връзка.“

4. След като всички желаещи са се включили, съберете групата обратно в кръга. Проведете доброволна сесия за споделяне, водена от принципите на ненасилствената комуникация.

Бележки за водещия: Създайте безопасна и уважителна атмосфера, наблюдаваща на поверителността и добротата. Насърчете участниците да избират дали и кога искат да влязат в центъра – никога не насилвайте. Моделирайте даването и получаването на признание с топлина и искреност. Използвайте нежен глас и темпо, за да дадете пространство за емоционална обработка.

4. Деидентифициране от наратива

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира взаимното разпознаване и автентичното присъствие в групата. Чрез получаване на утвърждения от другите, участниците преживяват как биват виждани отвъд личните си истории или борби, което засилва заземеното самочувствие и емоционалното обновление. Този ритуал създава колективна атмосфера на щедрост, емпатия и свързаност.

Чрез вербално признание и въплътена възприемчивост, участниците са поканени към уязвимост и откритост, като същевременно са подкрепяни от групата. Тази динамика насърчава доверието, укрепва общностните връзки и създава условия за изцеление чрез споделено свидетелство и утвърждаване на идентичността отвъд минали преживявания.

Психологически ползи

Подобрява:

- Чувство за принадлежност и това да бъдеш видян
- Самоуважение, основано на автентично признание
- Емоционална откритост и устойчивост

Насърчава:

- Емпатия и щедрост в това да бъдеш свидетел на другите
- Уязвимост в безопасно и подкрепящо пространство
- Сензорна осъзнатост при получаване на признание
-

Укрепва:

- Идентичност отвъд истории или минали преживявания
- Доверете се на силата на колективната подкрепа
- Емоционални връзки в групата

Поддържа:

- Създаване на атмосфера на състрадание и уважение
- Групова сплотеност и свързаност
- Подновяване на личния смисъл чрез споделено утвърждаване

Време за размисъл: 10-20 мин.

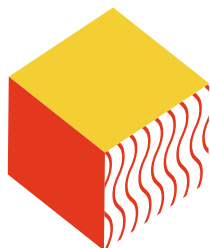
Насочващ сценарий:

„Какво почувствахте, когато получихте или дадохте признание?“

„Как това повлия на чувството ви за себе си или връзка?“

„Какво забелязахте относно щедростта и възприемчивостта в това упражнение?“

4. Деидентифициране от наратива



2. Зовът за приключения

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: хартия и химикалки за писане, по избор: отпечатани откъси от митове, символични изображения или кратка слайд презентация, удобно пространство за групова работа и споделяне

Стъпки

„Зовът за приключения“ е ключов етап от „Пътешествието на героя“ на Джоузеф Кембъл, наративна рамка, която очертава общите етапи на митичните истории в различните култури. Кембъл описва това пътуване във влиятелната си книга „Героят с хиляда лица“.

Какво е „Зовът за приключения“?

Призивът за приключение е моментът, в който героят е поканен да напусне обичайния си свят и да стъпи в непознатото. Често това идва като предизвикателство, криза или възможност, която нарушава познатото и тласка героя към растеж, трансформация или себепознание.

Ключови характеристики:

- Промените в тригерите – случва се нещо, което изисква от героя да действа (напр. загуба, поканна, опасност, откритие).
- Създава напрежение — героят може да изпитва страх, нежелание или съмнение.
- Започва пътуването — това е прагът между познатото и непознатото, безопасността и риска.

Примери:

- В „Хобит“, зовът на Билбо за приключения е поканата на Гандалф на пътешествие.
- В „Цар Лъв“, зовът на Симба идва, когато трябва да се върне в Земите на гордостта.
- В реалния живот това може да бъде важно житейско събитие като загуба на работа, разделяне или духовно пробуждане.

1. Пристигане и загревка (10-15 мин.)

Нежна, атмосферна фонова музика.

Прости упражнения за навлизане в тялото:

Разклатете ръцете, краката, освободете напрежението.

Дълбоко дишане със звук (издишване с въздишка).

Разходете се свободно през пространството, изследвайки посоки и ритми.

Кратко въведение: „Днес не разказваме историите си с думи. Ще се вслушаме в тялото и гласа, за да открием как Зовът за приключение вече се движи в нас.“

2. Шепот на зова — „Ще...“ (15 мин.)

Музика: фин ритъм или леки перкусии, атмосферен дрон.

Повторете фразата „Аз ще...“, първо шепнешком, след това с нормален глас, като постепенно преминавате към силен, ясен глас.

Допълнете фразата автоматично, без да мислите.

Нека тялото следва гласа: стъпки, жестове, движения, възникващи естествено.

Позволете на фразата да се превърне в мантра и отворете тялото си в транс.

4. Деидентифициране от наратива

3. Преминаване на прага (15 мин.)

Поставете въже, плат или линия светлина на пода като символичен праг.

Музиката става по-обширна и енергизираща.

Покана:

Приближете се до прага няколко пъти, усещайки колебание, любопитство или страх.

Когато сте готови, пресечете го с решително движение, като произнесете на глас фразата „Аз ще...“.

От друга страна, позволете да се появи ново качество на движение — реакция на преминаването.

Участниците могат да пресичат повече от веднъж, изследвайки различни вътрешни състояния.

4. Разширяване и транс (10 мин.)

Музика: завладяваща, нарастваща по интензивност.

Пълна свобода на движение в пространството, поддържаща фразата „Аз ще...“ като телесна и гласова мантра.

Поканвайте звуци, пози, повтарящи се жестове, движения, подобни на транс.

Поддържайте енергията, след което нежно насочвайте към забавяне – връщане към шепот, после към тишина.

5. Интеграция (20 мин.)

Музика: мека, съзерцателна.

Всеки участник намира тихо място с хартия и химикалки/цветни моливи.

Насочващ сценарий: *„Без да мислите прекалено много, нарисуйте или напишете какво сте открили за вашия Призив за приключение. Оставете изображението или думите да се носят, точно както са се движили вашите движения: свободно, без осъждане.“*

По избор: кратко споделяне в кръг (една дума, жест или показване на рисунката без обяснение).

6. Затваряне (5 мин.)

Съберете се в кръг, дишайки заедно.

Кратка благодарност или споделяне жест за запечатване на сесията.

Бележки за водещия:

Музиката е от съществено значение: изградете я от ефирна/мека → ритмична/експанзивна → съзерцателна/тиха.

Фокусът не е върху обяснението на мита, а върху възплащаването на „Зовът“ чрез глас, движение и пространство.

Писането/рисуването накрая помага за закрепване на преживяването, без да го привлича към рационалния ум.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да възплътят момента, в който възниква вътрешен импулс за промяна, риск или трансформация. Чрез глас, движение и символичния акт на преминаване на праг, те се свързват с универсалната митична структура на Пътешествието на Героя и осъзнават собствената си готовност да се изправят пред непознатото. Това преживяване им позволява да усетят в тялото си напрежението между безопасността и растежа, страха и любопитството, колебанието и движението напред.

На психологическо ниво упражнението засилва идентификацията с вътрешната сила и активира творческото въображение. То намалява фиксацията върху страха чрез телесно и гласово изразяване, подхранва адаптивността и отваря пространство за личен избор. Чрез символичното ангажиране с „прага“, участниците развиват по-голямо самочувствие, по-дълбоко чувство за смисъл и способност да гледат на житейската си история като част от по-голям разказ.

4. Деидентифициране от наратива

Психологически ползи

Подобрява:

- Способност за по-голяма яснота при преходи и промени в живота
- Осъзнаване на вътрешни мотивации, страхове и източници на колебание
- Емоционална устойчивост чрез въплътена репетиция на „преминаване на прагове“

Насърчава:

- Гъвкавост на разказа, позволяваща преосмислянето на житейските предизвикателства като възможности
- Лична свобода на действие и отговорност за собственото пътуване
- Спонтанна креативност и себеизразяване чрез тяло, глас и въображение

Укрепва:

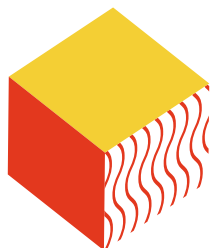
- Връзка с универсални архетипи, които придават смисъл и контекст на личните борби
- Изследване на идентичността чрез интегриране както на колебливите, така и на смелите части от себе си
- Способност за поддържане и насочване на емоционалния интензитет по конструктивен начин

Поддържа:

- Емоционална интеграция чрез свързване на телесното преживяване, символичното изразяване и рефлексията
- Чувство за принадлежност чрез споделено митично изследване в групов контекст
- Смелост и откритост да приемаме несигурността като естествена част от растежа

Време за размисъл: 15'

4. Деидентифициране от наратива



3. Чувствайте се заземени чрез ритмите

Omphalos - Italy

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Високоговорители, предварително записана музика или перкусии за ритъм

СТЪПКИ

Земята, която е нашата основа, майката, от която всичко се ражда, расте и умира. Чрез движение и повтарящи се перкусионни ритми, участниците са отведени на вътрешно пътешествие, за да открият собствената си идентичност. Африканските ритми, местните племена, перкусиите и барабаните насърчават пробуждането на първичния инстинкт, повторното свързване с корените, земята и качествата, присъщи на нашето тяло, ум и дух.

1. Бъдете осъзнати за вътрешната си сила. След кратко обяснение на използваните ритми на перкусията, оригиналните култури канят участниците, които са в кръга, да заемат безопасно разстояние един от друг, за да имат достатъчно място за свободно движение.

С ръце на корема (точно до централната жизнена точка, наречена Хара), затворени очи, нека дишат дълбоко и си представят, че от краката им тази силна енергия, идваща от земята, започва да тече в тялото им.

Нека се свързват все повече и повече с тази енергия и да разпознават вътрешната си сила, докато тя се влива в гръбначния им стълб и всички клетки на тялото.

2. Изследване на силата на тялото им. Следвайки ритъма на ударите, нека започнат да удрят с краката си в земята, за да подхранят вътрешната си сила чрез земната енергия.

След това могат да я оставят да тече към краката им, движейки свободно всички стави. След няколко минути ги насочете да усетят тази енергия в бедрата, в раменете, в ръцете, дланите, продължавайки до врата и главата.

Накрая всички части на тялото се движат, следвайки натискащия ритъм на ударите.

3. Променено състояние и свободен танц. Повтаряемостта на ритъма, ниските, дълбоки звуци предизвикват променено състояние, при което участниците се освобождават от всяко напрежение, задръжки и се потапят в лудостта на ритъма с освобождаващо и спонтанно движение.

Необходими са само 10 минути, за да се приведат участниците в това състояние на „транс“, където умът е изпразнен и има само ритъм и удоволствие от тялото в свободно движение.

Бележки за водещия:

Препоръчително е да не надвишавате 10 минути, за да избегнете ексцентрични прояви или загуба на контрол.

По време на упражнението е важно непрекъснато да се канят участниците да дишат, да поддържат връзка със своята Хара и корените си от основата (стъпалата им).

Освобождавайки се от всяко напрежение, те могат да дадат воля на вътрешната си сила чрез танц, движение и звуци, ако искат да крещат, пеят и да аккомпанират на ритмите с гласа си.

4. Външни чувства, психическо състояние. Забавянето на ритъма също забавя движението.

Водете участниците до началното състояние чрез дишане и канализиране на земната енергия, активирана в Хара, поставяйки двете си ръце под пъпа.

Останете неподвижни, със затворени очи и в тишина, водете участниците да интегрират преживя-

4. Деидентифициране от наратива

ването, да разберат как земният елемент им е дал силата, от която се нуждаят, за да разпознаят себе си, да разпознаят собствената си идентичност във връзка с тялото си и чувството си за стабилност, сигурност и баланс.

Това осъзнаване може да бъде споделено чрез дискурсивна размяна между участниците, следвайки завъртане по часовниковата стрелка в кръга, така че да се гарантира, че всеки може да се изрази. Ако групата не желае да говори, дайте им бяла хартия, за да могат да изберат да изразят преживяването си чрез теглене или текст.

Обучителят може да ги насочи да разберат как това преживяване им е помогнало да осъзнаят собствената си идентичност, как разпознават и са способни да канализират вътрешната си сила, за да достигнат състояние на баланс, самоконтрол и самоосъзнаване на тялото си.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира земния елемент, за да насърчи заземяването, осъзнаването на тялото и повторното свързване с личните корени. Чрез повтарящи се перкусивни ритми и насочено движение, участниците достигат до вътрешна сила, изследват телесните усещания и навлизат в състояние, подобно на транс, което позволява освобождаване от напрежение и задръжки.

Чрез фокусиране върху Хара и потока на енергия от краката нагоре, индивидите развиват въплътено самосъзнание, стабилност и чувство за сигурност. Дейността съчетава ритмично увеличаване, физическа активация и рефлексивна интеграция, за да укрепи идентичността и връзката с настоящия момент.

Психологически ползи

Подобрява:

- Заземяване и телесно-центрирано осъзнаване
- Връзка с вътрешната сила и инстинктивните ресурси
- Емоционална и физиологична регулация чрез ритмично увеличаване

Насърчава:

- Изследване на личната идентичност чрез въплътено преживяване
- Освобождаване от напрежение, задръжки и потиснатата енергия
- Състояния на поток и транс-подобно ангажиране за емоционално освобождение

Укрепва:

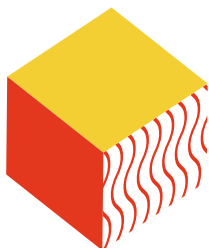
- Осъзнаване на Хара и енергия, вкоренена в тялото
- Стабилност, баланс и лична устойчивост
- Интеграция на тялото, ума и емоционалното преживяване

Поддържа:

- Въплътено разпознаване на личната идентичност
- Развитие на самоконтрол и центрираност
- Размисъл върху връзката между движение, ритъм и емоционално състояние

Време за размисъл: 20'

4. Деидентифициране от наратива



4. Отказът

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: хартия и химикалки, по избор: материали за рисуване (цветни моливи, маркери), тихо и безопасно място за споделяне и размисъл

Стъпки

Рефлексивна практика, която помага на участниците да изследват съпротивата си срещу промяната, като разкрива страховете, нуждите и вътрешните конфликти, стоящи зад колебанието. Чрез насочван партньорски диалог, символично изразяване и по избор групово споделяне, участниците получават представа за напрежението между безопасността и растежа. Това упражнение нормализира страха, насърчава самосъстраданието и изгражда емпатия и доверие в групата.

1. Водещият обяснява мотива за „отказ на обаждането“ от „Пътешествието на героя“: как страхът и привързаността към безопасността могат да причинят колебание, когато сме изправени пред промяна или растеж. Подчертайте, че съпротивата е естествена и основателна.

2. Разделете участниците по двойки. Дайте импулси, за да насочите разговора. Всеки партньор се редува да споделя, докато другият слуша активно.

Насочващ сценарий:

„Какво ме спира да изляза от зоната си на комфорт?“

„От какво се страхувам да загубя, ако се променя?“

„От какво се нуждая, за да се чувствам достатъчно сигурен, за да опитам нещо ново?“

3. Поканете участниците да представят своя страх, съпротива или нужди символично чрез рисуване или писане. Насърчете абстрактни или метафорични изрази (напр. клетка, щит, ключ).

4. Съберете участниците в кръг. Поканете доброволците да споделят своите думи или символични творения.

Бележки за водещия: Създайте подкрепяща атмосфера; споделянето е по избор. Насърчавайте поверителността и уважението по време на диалога с партньорите. Напомнете на участниците, че всички чувства са валидни и няма „грешни“ отговори. Предложете подкрепа на тези, които може да намират това проучване за трудно.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение кани участниците да изследват скритите страхове, нужди и конфликти, които водят до съпротива срещу промяната. Чрез размисъл върху личните колебания и участие в структуриран диалог, участниците получават яснота относно напрежението между безопасността и растежа. Този процес насърчава самосъзнанието, валидира естествените реакции към несигурността и предоставя пространство за изследване на емоциите без осъждане.

Психологически, упражнението подкрепя участниците в развиването на самосъстрадание и

4. Деидентифициране от наратива

устойчивост. Чрез символично изразяване на съпротива чрез рисуване, писане или метафори, индивидите екстернализират вътрешните си борби, правейки ги по-лесни за управление и разбиране. Споделянето по двойки или в групов контекст също така укрепва социалните връзки, доверието и емпатията, предлагайки на участниците както прозрение за себе си, така и връзка с други, които преминават през подобни преживявания.

Психологически ползи

Подобрява:

- Осъзнаване на личните страхове, колебания и ограничаващи убеждения
- Емоционално прозрение за източниците на съпротива и избягване
- Яснота при вземането на решения чрез разграничаване на нуждите от безопасност от възможностите за растеж

Насърчава:

- Самосъстрадание и приемане на естествените емоционални реакции
- Размисъл върху личните ценности, приоритети и готовност за промяна
- Творческото изразяване като начин за екстернализиране и преработка на вътрешно напрежение

Укрепва:

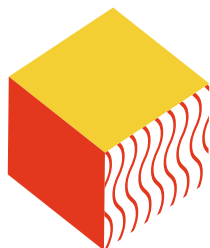
- Емпатия към себе си и другите, справяща се със страха и несигурността
- Доверие и психологическа безопасност в групата чрез активно слушане и споделена уязвимост
- Емоционална регулация чрез наблюдение на чувствата, вместо автоматично реагиране

Поддържа:

- Връзка с личностното израстване и готовност за трансформация
- Здравословно договаряне между сигурността и изследването в живота
- Интегриране на вътрешни прозрения в ежедневните избори и взаимодействия

Време за размисъл: По избор

4. Деидентифициране от наратива



5. Малко по-близо

Норвегия - Греще

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 15 мах.

Необходими материали: тетрадки, химикалки, пастели, маркери, колонка за музика, отворено пространство на пода, Въпросник Б

Стъпки

Практика, при която участниците се връщат в пространството на съзвездието, след като символично препятствие е премахнато. Водени от мъдростта на тялото си, те изследват нова връзка с житейската си цел – освободена от предишни ограничения. Чрез движение, покой, утвърждения и размисъл, те закрепват по-дълбоко чувство за яснота, готовност и хармония. Тази стъпка подкрепя разотъждествяването със стари наративи и отваря пътя за въплътена ангажираност с личната цел.

В комбинация с упражнения „Неподвижни кадри на душата“ и „Между целта и препятствието“.

1. Обучителят кани участниците да се върнат в пространството на съзвездието, но този път елементът „Препятствие“ е премахнат от полето. „Целта на живота“ остава на мястото си.

Насочващ сценарий: *„Препятствието, което някога е стояло на пътя ви, вече го няма. В този момент го оставете да се разтвори. Свободни сте да намерите ново място в пространството – такова, което представлява връзката ви с вашата житейска цел без никакви бариери.“*

2. Участниците безшумно се придвижват към новата си позиция, водени от мъдростта на тялото си, а не от логиката. Обучителят моли участниците от-

ново да се движат свободно, оставяйки сетивата си да ги водят през тялото им (сензитивна душа), без намесата на интелекта (интелектуална душа).

Насочващ сценарий:

„Какво се променя в тялото ви сега, след като препятствието е премахнато?“

„Как искате да се справите с целта си сега? / Какво се е променило?“

„Появява ли се мир, увереност или яснота?“

„Ако тази версия на вас можеше да говори, какво би казала тя?“

3. След няколко минути в неподвижност, участниците излизат от съзвездието. Връщат се на местата, на които са били в началото, и намират там лист хартия с въпросите (Въпросник Б), които са чули преди от учителя. Записват новите си осъзнавания.

4. След това всеки участник е поканен да върви бавно към целта си или да застане до нея, като устно потвърди някои от следните неща.

„Сега се осмелявам да се приближа малко до теб“

„Сега виждам пътя.“

„Готов съм.“

„Пътят се отваря, докато се движа.“

„Превръщам се в това, което дойдох да бъда.“

Ако обучителят забележи, че участникът среща трудности, предложете следното утвърждение:

„Знам, че съществува; трябва ми още малко време, за да дойда при теб“

„Благодаря ви за търпението“ или „Ще уважа личния си ритъм“

4. Деидентифициране от наратива

5. Участниците закрепват тази нова позиция, като поставят ръка върху тялото си и дишат дълбоко. След това се връщат към дневниците си, за да размишляват.

Въпросник Б

Какво се промени в тялото ти сега, след като препятствието го няма?

Как се отнасяте сега към целта си?

Появява ли се мир, яснота или увереност?

Какво иска да каже тази твоя версия?

Изберете или напишете свое собствено утвърждение.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира освобождаването от ограничаващи убеждения и реорганизацията на вътрешната позиция на човек към житейската цел. Чрез премахване на символичната пречка, участниците са водени да се свържат отново с личните си цели и ценности по по-свободен и по-въплътен начин. То подкрепя по-голяма яснота, самоприемане и готовност за промяна.

Чрез движение, покой и утвърждения, участниците преживяват как тялото им реагира, когато бариерите са разрушени. Това създава условия за емоционална регулация, вътрешен баланс и психологическа устойчивост, като същевременно затвърждава състрадателна и овластена връзка с житейската им цел.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционална регулация
- Самосъзнание
- Вътрешна яснота и увереност

Насърчава:

- Въплътено присъствие и осъзнатост
- Творческо изследване на нови възможности
- Търпение и самосъстрадание

Укрепва:

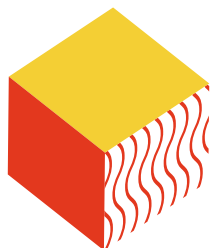
- Връзка с лична цел
- Чувство за свобода и свобода на действие
- Трансформационни промени в мисленето

Поддържа:

- Овластяване за предприемане на следващи стъпки
- Устойчива интеграция на промяната
- Уважение към личния ритъм на растеж

Време за размисъл: 15 min

4. Деидентифициране от наратива



6. Координирано и съвместно творчество – Племето

Omphalos - Italy

Продължителност: 30-40 мин.

Брой участници: 15-20

Необходими материали: Високоговорители, предварително записана музика или перкусии за ритъм

Стъпки

Придобиване на самочувствие чрез водене на групата да следва собствените жестове и движения. Свободно изразяване на собствената креативност чрез следване на координирано темпо и ритъм, които останалата част от групата да следва.

Движете всяка част от тялото – крака, стъпала, ръце, длани – и създайте мини хореографии по четири пъти, като цялата група се редува да води останалите. Тези движения ще бъдат съпроводени от ритмична музика.

1. Разкажете на участниците история, свързана с племе от която и да е общност, с която групата може да се идентифицира. Обяснете правилата на общността и как човек се държи, за да поддържа колективна хармония чрез взаимно уважение и разбирателство;

(тази част може да се комбинира с разказване на истории и/или драматични дейности)

2. Чрез движение те могат да изпитат чувството си за принадлежност към общността, развивайки своята креативност и способност да се свързват с

групата, оставайки в кръг, следвайки или водейки групата.

Всеки участник е поканен да създаде движение в четири кръга последователно, започвайки първо с краката (така че цялата група да може да се вкорени и да се свърже със земята, за да придобие все повече и повече сила и стабилност).

3. След като завършите първия кръг с краката, преминете към коленете, след това към краката, таза, ръцете, китките, врата и главата, завършвайки финалния кръг с движение на цялото тяло (препоръчително е да се направят четири движения за всяка част от тялото). Ако има голям брой участници, е възможно да се направи половин оборот в кръга за всяка част от тялото, за да не се тренира групата в повтарящо се движение само на една част от тялото.

Съпътстващата музика трябва да е с добре синхронизирано темпо, за да улесни участниците в координирането на движенията според ритъма и да позволи на цялата група да я следва, без да създава объркване или чувство на неудовлетвореност, защото не могат да изпълнят движението по координиран начин. Затова поканете участниците да създадат прости и ясни движения, стъпки и жестове, които всеки може лесно да следва.

4. В края на упражнението за творческа координация, поканете участниците да изразят своите размисли върху преживяването и как са възприели това взаимодействие с племето и как могат да приложат това осъзнаване в ежедневието си, за да увеличат чувството си за принадлежност и сътрудничество в екип, като същевременно защитават собствената си идентичност.

Този обмен на размисли може да се осъществи чрез дебат, персонализирано писане или рисуване.

Насочващ сценарий:

„Как се чувствате, когато ръководите групата?“

„Предпочитате ли да бъдете лидер или да бъдете ръководени?“

4. Деидентифициране от наратива

„Способни ли сте да си сътрудничите с групата, за да постигнете едни и същи крайни резултати?“

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците в координирано, съвместно движение, за да изследват креативността, лидерството и социалната връзка. Като се редуват да водят групата чрез прости, ритмични жестове, участниците развиват самочувствие, учат се да общуват невербално и преживяват как действията им влияят на колектива. Следването и воденето в структурирана, но креативна среда насърчава както автономността, така и сътрудничеството.

На по-лично ниво участниците откриват баланса между това да водят другите и да бъдат водени, задълбочавайки осъзнаването си за социалната динамика, емпатията и личната отговорност. Повтарящите се цикли на движения, специфични за отделните части на тялото, спомагат за засилване на фокуса, ритъма и телесната координация, докато интегрирането на преживяването в размисли насърчава участниците да свързват прозренията с ежедневието и работата в екип.

Психологически ползи

Подобрява:

- Координация, ритъм и телесна осъзнатост
- Способност за следване на структурирани групови процеси

Насърчава:

- Творческо себеизразяване чрез движение
- Изследване на лидерските и последователските роли

Укрепва:

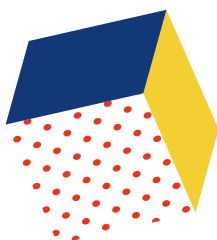
- Сътрудничество, емпатия и групова сплотеност
- Чувство за отговорност за действията си в общността

Поддържа:

- Увереност в ръководенето и участието в колективни задачи
- Приложение на кооперативни стратегии в ежедневни ситуации на работа в екип

Време за размисъл: 20'

5. Преосмисляне на личната история



1. Завръщане у дома

Proyecto Nagual - Spain

Продължителност: 60-90 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: хартия и химикалки за писане, свещ (ако е безопасна за употреба), акустична китара, висящ барабан, природни звуци, камъчета, купа, листа, панделки и др.

СТЪПКИ

Заклучителен ритуал, предназначен да помогне на участниците да интегрират личностното си израстване от едно трансформиращо пътешествие. Чрез писане, дихателни упражнения и създаване на лична мантра, участниците се свързват отново с вътрешната си истина и идентичност. Сесията завършва със споделено въплъщение на тези мантри, насърчавайки затварянето, овластяването и усещането за завръщане „у дома“ към себе си.

1. Поканете участниците да заемат седнало положение с крака, докосващи земята, и ръце на корема или сърцето. Насочете ги да вдишват през носа – правят пауза – издишват през устата.

Насочващ сценарий: „Вдишайте всичко, което сте преживели. Издишайте всичко, с което сте готови да продължите напред.“

За да се възползват от различните преживявания, през които са преминали участниците, има възможност за водене на медитация с пейзаж, който им позволява да се чувстват заземени или в безопасност. Преди свободното писане, воденето на участниците чрез кратка визуализация може да помогне. Пример:

Затворете очи и поемете три дълбоки вдишвания.

Представете си океана, развълнуван на повърхността: високи вълни, вятър, облаци и пяна.

След това мислено се „потопете“ в дълбините: почувствайте тихите, неподвижни и постоянни води.

Обяснете, че подобно на океана, нашите мисли и емоции може да са бурни горе, но дълбоко в нас има пространство на неизменно спокойствие.

Обикновено океанът е безопасно място за мнозинството, но може да бъде и тревожен фактор за някои хора с лоши спомени или травми, свързани с морето... В такъв случай, заменете морето с пейзаж, който може да бъде безопасен за всички. Те също могат да избират.

2. Раздайте хартия и химикалки. Обяснете концепцията за автоматично писане: свободен, нецензуриран, нередактиран поток от сърцето към ръката.

Насочван сценарий:

„Какво открих за себе си по време на това пътуване?“

„Към какво се връщам вътре в себе си?“

„Коя истина е готова да говори през мен сега?“

„Какво бих казал на миналото си или на бъдещото си аз?“

3. Помолете участниците да препрочетат написаното и да открият всяко изречение, изображение или фраза, които носят тежест или истина. Въз основа на това те изготвят кратка мантра (1-2 реда), която изразява какво си възвръщат, избират или в какво се превръщат.

Примери:

„Аз съм реката, която се връща в морето.“

„Аз не съм раната си; аз съм този, който лекува.“

5. Преосмисляне на личната история

„Нося светлината, която си мислех, че съм загубил.“

„Дори в мълчание, аз съм все още достатъчен.“

„Моята истина е нежна и това е моята сила.“

4. Създайте пространство за незадължително ритуално споделяне на мантри. Кръг на влизане: Участниците влизат в центъра един по един, казват мантрата си на глас, след което отстъпват назад. Верига от шепот: Всеки шепне мантрата си на човека до себе си, оставяйки я тихо да отекне из кръга. Групата (по избор) може тихо да повтаря всяка мантра назад („в хор“), за да засили утвърдението. Това може да се направи чрез повтаряне на някои думи, които са значими за самия човек. Само конкретните думи, които човекът споделя, без тълкуване, мнение или разяснения.

5. Предложете момент на тишина и размисъл. Поканете всички да затворят очи и да поставят едната си ръка на сърцето, а другата на корема си. Водете медитация за последно издишване.

Насочван сценарий:

„Ти си тук. Ти се върна. Ти носиш своята истина, своя глас, своята същност. Ти си у дома.“

„Пътувал си през много води, ветрове и истории. Сега се завръщаш – не като този, който си бил, а като този, който си разкрил под всичко това. Тази мантра е вашето семе, вашият компас, вашата котва. Ваше е да носите, шепнете, пеете или предлагате на света.“

Ритуали по избор:

Пуснете камъче в купа с вода като символ на освобождение или завръщане.

Запалете свещ за всяка мантра (ако е безопасно).

Дайте на всеки участник малък предмет (камък, панделка, листо), който да вземе като символ на своята мантра.

Предложен музикален плейлист:

Момент	Настроение	Вид музика
Автоматично писане	Светлоотразителни, меки	Пиано, ембиентни текстури
Изработване на мантри	Вдъхновен, нежен ритъм	Акустична китара, хангър барабан
Кръг за споделяне	Свещено, настояще	Дрон, бавно виолончело, тишина
Ритуално затваряне	Заземен, светещ	Звуци от природата, хармонични вокали

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение предоставя на участниците структурирана възможност да интегрират прозренията, емоциите и трансформациите, преживени по време на сесия или серия от упражнения. Чрез комбиниране на дихателни упражнения, рефлексивно писане и създаване на мантри, участниците са поканени да се свържат отново с вътрешното си чувство за себе си и да осъзнаят настъпилите растеж. Тази практика насърчава осъзнатата саморефлексия и консолидира личната промяна в осъзнатост, насърчавайки емоционалната и когнитивната интеграция.

На по-дълбоко психологическо ниво упражнението подхранва самочувствието и укрепва вътрешното чувство за свобода на действие. Участниците преживяват символично „завръщане“ към себе си, култивирайки чувство за стабилност и заземеност след емоционално изследване. Споделянето на мантри по безопасен и структуриран начин допълнително засилва социалната сплотеност, емпатията и утвърждаването на личните истини,

5. Преосмисляне на личната история

подкрепяйки както индивидуалния растеж, така и груповата връзка.

Психологически ползи

Подобрява:

- Самоосъзнаване и емоционална интеграция чрез размисъл върху преживяванията и дестилиране на лични истини
- Яснота на мисълта и вътрешно напътствие чрез създаване на лични мантри
- Връзка между ума и тялото чрез дихателни техники, визуализация и въплътено отражение

Насърчава:

- Емоционална устойчивост чрез преразглеждане на предизвикателствата в безопасно, ограничено пространство
- Себеизразяване и автентичност при споделяне на лични размисли и мантри
- Осъзнато присъствие и заземяване, култивиране на чувство за завръщане към себе си

Укрепва:

- Утвърждаване на идентичността чрез признаване на прозрения, растеж и лична сила
- Ритуализирано завършване, позволяващо на участниците символично да консолидират наученото или освободеното
- Състрадание и емпатия към себе си и другите чрез преживяване на споделени преживявания

Поддържа:

- Общност и социално сближаване чрез споделяне на мантри в групови ритуали
- Непрекъснато личностно развитие чрез размисъл, утвърждаване и въплъщаване на истини
- Интегриране на емоционалното и когнитивното учене в ежедневието

Време за размисъл: 10-20 мин.

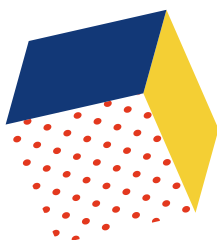
Насочващ сценарий:

„Какво е чувството да се върнеш към себе си?“

„Какво означава за мен ‚дом‘ сега?“

„Какво ще пренесе от това преживяване в ежедневието си?“

5. Преосмисляне на личната история



2. Ръкуване с чудовището

Projecto Nagual - Spain

Продължителност: 45-60 мин.

Брой участници: 6-24

Необходими материали: химикалки и хартия, разпечатка или плакат с „Четири въпроса“ на Байрън Кейти, удобно, тихо място и по избор: успокояваща фонова музика за писане

СТЪПКИ

Практика за самоанализ, предназначена да помогне на участниците да идентифицират и поставят под въпрос ограничаващи убеждения, които причиняват емоционален стрес. Използвайки водене на дневник и когнитивно изследване, вдъхновени от „Работата“ на Байрън Кейти, участниците изследват истината за своите мисли, разкриват емоционалното им въздействие и ги преосмислят със състрадание. Чрез този процес участниците изграждат емоционална устойчивост, получават прозрение и преминават от самокритика към самосъзнание – възвръщайки си чувството за вътрешен мир и лична свобода на действие. Споделянето и интеграцията (по избор) задълбочават трансформацията.

1. Приветствайте участниците и обяснете концепцията. Накратко представете „Работата“ от Байрън Кейти: Метод за вътрешно изследване, не за отричане на болката, а за поставяне под въпрос на мислите, които я поддържат жива. Раздайте материали или поставете 4-те основни въпроса на видно място.

Насочващ сценарий: „Всички ние носим мисли, които създават стрес, болка или ограничения. Днес ще се срещнем с една от тези мисли, ще поставим под въпрос нейната истинност и внимателно ще

разхлабим хватката ѝ – може би дори ще се научим да се ръкуваме с нея.“

2. Поканете участниците да се успокоят и да си поемат няколко тихи вдишвания.

Насочващ сценарий: „Помислете за скорошна ситуация, която ви е причинила страдание. Какво убеждение или мисъл сте имали в този момент?“

3. Помолете ги да запишат мисълта като ясно, просто изречение.

Примери:

„Не съм достатъчно добър/добра.“

„Не им пука за мен.“

„Никога няма да успея.“

„Трябва да правя повече.“

4. Насочвайте участниците бавно през всяка от тях, оставяйки време за водене на дневник и размисъл.

1. Вярно ли е?

„Поемете си дъх, запитайте се внимателно: „Дали тази мисъл е абсолютно вярна?“. Не се опитвайте да бъдете „прав“, просто слушайте.“

2. Мога ли да знам със сигурност, че е истина?

„Бъдете честни: има ли някаква вероятност да интерпретирате или да предполагате? Можете ли да бъдете 100% сигурни, че тази мисъл отразява реалността?“

3. Как реагирам – какво се случва – когато повярвам на тази мисъл?

„Обърнете внимание на емоционалните, физическите и поведенческите реакции. Какво се случва вътре във вас? Как се отнасяте към другите? Към себе си?“

5. Преосмисляне на личната история

4. Кой щях да бъда без тази мисъл?

„Затвори очи и си представи себе си в същия този момент – но без вратата. Как се чувства тялото ти? Как се променя умът ти?“

5. Поканете участниците да обърнат убеждението си и да потърсят реални доказателства, които подкрепят обратата.

Видове обрати:

- Към себе си: „Не ме е грижа за себе си.“
- Към другия: „Те наистина се грижат за мен.“
- Противоположното: „Аз съм достатъчно добър.“

6. Съберете участниците в кръг или по двойки. Поканете ги да споделят кратко.

По избор: Връзка с мантра: След запитването, поканете участниците да измислят утвърждение или мантра от един ред (напр. „Аз вече съм достатъчен.“), за да се свържат с упражнението „Завръщане у дома“.

Бележки за водещия: Насърчавайте добротата и откритостта, а не натрапената позитивност. „Чудовищата, от които се страхуваме, често са части от нас, които чакат да бъдат разбрани. Като се ръкуваме с тях, ние се омекваме – не защото те изчезват, а защото вече не вярваме, че тяхната история е единствената.“

„Работата“ на Байрън Кейти е прост, но мощен метод за самоанализ, предназначен да помогне на хората да идентифицират и поставят под въпрос мислите, които причиняват стрес, тревожност и страдание. Той се основава на идеята, че не самите събития ни смущават, а нашите вярвания за тези събития.

В основата на „Работата“ са четири въпроса, които си задавате относно конкретна мисъл или убеждение:

Вярно ли е?

Можеш ли със сигурност да знаеш, че е истина?

Как реагирате – какво се случва – когато повярвате на тази мисъл?

Кой би бил ти без тази мисъл?

Тези въпроси подтикват към задълбочено размишление и създават пространство, за да се види мисълта от различна гледна точка.

След като проучите убеждението, вие го „обръщате“, като пренаписвате мисълта в няколко алтернативни форми – например:

Противоположното:

„Той не ме уважава“ → „Той наистина ме уважава.“

Към себе си:

„Той не ме уважава“ → „Не се уважавам.“

Към другия:

„Той не ме уважава“ → „Не го уважавам.“

След това откривате истински примери за това как тези нови твърдения биха могли да бъдат също толкова верни – или по-верни – от първоначалното убеждение.

„Работата“ не е за позитивно мислене или потискане на емоциите. Вместо това, това е медитативен процес, който:

- Повишава самосъзнанието и емоционалната яснота
- Помага за разтваряне на твърди или болезнени наративи
- Насърчава мира, присъствието и чувството за лична отговорност
- Променя на идентичността от „жертва на обстоятелствата“ към овластен наблюдател

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение предлага на участниците безопасен и структуриран начин да се изправят пред и изследват ограничаващите убеждения, които генерират емоционална болка. Като насочва индивидите през процес на проучване, то им помага да забавят темпото, да разсъждават и да отделят автоматичните си мисли от реалността. По този начин участниците често изпитват чувство на облекчение, тъй като осъзнават, че много от техните болезнени

5. Преосмисляне на личната история

убеждения не са абсолютни истини, а интерпретации, оформени от страх, навик или самокритика.

Психологически, практиката насърчава самосъзнанието и подхранва емоционалната устойчивост. Като поставят под въпрос вътрешните си „чудовища“, участниците преминават от идентифициране с разрушителни наративи към наблюдение с любопитство и състрадание. Това преосмисляне намалява емоционалната реактивност, създава пространство за нови перспективи и изгражда чувство за самостоятелност. С течение на времето упражнението засилва способността да се изправяме пред дискомфорта без избягване, трансформирайки страха в яснота и вътрешно овластяване.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционална яснота чрез идентифициране и назоваване на ограничаващи вярвания
- Когнитивна гъвкавост чрез поставяне под въпрос и преформулиране на твърди мисли
- Вътрешно спокойствие и мир чрез намаляване на силата на натрапчивите или тревожни мисли

Насърчава:

- Състрадателна саморефлексия без осъждане или натрапчива позитивност
- По-голяма автентичност при изразяване на уязвимости и вътрешни борби
- Нагласа, основана на любопитство, а не на страх, когато се сблъскаме с емоционални предизвикателства

Укрепва:

- Устойчивост при справяне със самокритични или основани на страх мисли
- Чувство за лична самостоятелност чрез преминаване от „жертва“ към „активен участник“ в собствената история
- Емоционална интелигентност, особено в разпознаването на връзката между мисли, емоции и поведение

Поддържа:

- Култивирането на по-здравословни, самоутвърждаващи се вярвания и мантри
- Дългосрочно психологическо развитие чрез редовна рефлексивна практика
- Развиването на емпатия, както към себе си, така и към другите, чрез разпознаване на споделените човешки борби

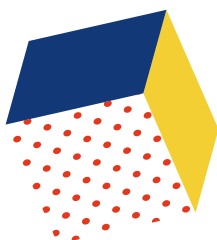
Време за размисъл: 10-15 мин.

Насочващ сценарий:

„С какво убеждение работихте? Какво се промени за вас?“

„Как се чувствате сега в сравнение с времето преди този процес?“

5. Преосмисляне на личната история



3. Създаване на вашия душевен подпис

Норвегия - Греще

Продължителност: 45 мин.

Брой участници: 15 мах.

Необходими материали: Дебела прозрачна оризова хартия 80x40, листове А4, пастели, маркери, тонколونا за музика, отворено пространство на пода

Стъпки

Упражнение за творческа интеграция, което кани участниците да възплътят и хармонизират своите прозрения чрез Трите аспекта на душата – чувствен, емоционален и интелектуален. Използвайки цветовете, форми и символи, те създават личен „Портрет на Душата“, който отразява обновената им връзка с житейската цел. Чрез физическо поставяне и утвърждаване на своя портрет, участниците закотвят своята трансформация и пристъпват към по-съобразено и овластено аз.

В комбинация с упражненията „Между целта и препятствието“ - „Неподвижни кадри на душата“ - „Малко по-близо...“

1. Участниците са поканени да създадат „Портрет на душата“ — проста рисунка, използваща форми, цветовете, символи, букви или абстрактна тема), която хармонизира тези три аспекта с помощта на дебелите прозрачни оризови хартии 80x40. Проста рисунка, използваща форми, цветовете или символи, отразяващи настоящия момент на сетивната душа. Написване на думи, изречения или просто букви, отразяващи настоящия момент на емоционалната и интелектуалната душа. Всеки човек поставя

своя душевен портрет в стаята, където смята, че е правилното място. В заключение всеки участник е поканен да стъпи върху душевния си портрет и да позволи на това ново аз да се интегрира, като диша върху него и поставя ръце на гърдите си.

2. Всеки човек поставя своя душевен портрет в стаята, където смята, че е правилното място за него.

3. Всеки участник е поканен да стъпи върху нарисувания си портрет и да се интегрира с това ново „Аз“, като диша върху него и поставя ръце на гърдите си, за да улови момента, сякаш прави снимка на вътрешния си свят.

4. Обучителят кани всеки участник, докато стъпва върху своя душевен портрет, да наблюдава какво се е променило. Какво се е променило в тялото и усещанията ви в сравнение с преди? Какво се е променило в емоционалното ви състояние? Възникнала ли е друга емоция в сравнение с по-рано или е същата? Наблюдавайте каква мисъл ви идва на ум и след това се опитайте да отговорите на следните въпроси въз основа на Трите аспекта на душата:

Утвърждение, предложено от учителя за затваряне:

„Това е по-добро място за мен и моята житейска цел“

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира интеграцията на тялото, емоциите и познанието чрез творческо изразяване. То подкрепя осъзнаването на собствената житейска цел, улеснява емоционалното приемане и

5. Преосмисляне на личната история

създава условия за вътрешна хармония и психологическа устойчивост.

Чрез ритуализирания акт на „стъпване в“ собствения душевен портрет, участниците засилват чувството си за смисъл, развиват състрадателна връзка със себе си и закрепват трансформацията си по осезаем, въплътен начин.

Психологически ползи

Подобрява:

- Самосъзнание
- Вътрешен баланс
- Емоционална регулация

Насърчава:

- Творческо себеизразяване
- Осъзнаване на настоящия момент

Укрепва:

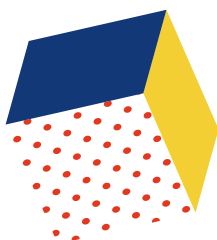
- Чувството за личен смисъл, цел и вътрешна съгласуваност

Поддържа:

- Изграждане на състрадателна връзка със себе си
- Повишаване на овластяването и свободата на действие

Време за размисъл: 20 min

5. Преосмисляне на личната история



4. Празнувайте вътрешната си радост

Omphalos - Italy

Продължителност: 20 мин.

Брой участници: 20

Необходими материали: Speakers, laptop

СТЪПКИ

След като участниците са трансформирали токсичните си емоции и са се освободили от това, което ги е тежало, учителят ги кани да изразят състоянието на радост и утвърждаване на своята идентичност чрез свободни и спонтанни движения. Може да се използва празнична музика, която повечето участници могат да предложат или учителят може да избере въз основа на предпочитанията на групата.

1. За да подчертаете този празничен и радостен момент, нека танцуват и пеят свободно с различна музика, която може да бъде избрана от различни култури. Нека ѝ се наслаждават, докато достигнат колективна радост, която помага на членовете на групата да взаимодействат помежду си по спонтанен и естествен начин.

2. В края на танците, поканете участниците да спрат в една точка на стаята, за да се съсредоточат отново върху себе си. Със затворени очи ги поканете да дишат дълбоко и да помислят за ползите, които могат да им донесат възможността да бъдат себе си, да се отъждествят с личната си история и задръжки, да позволят на себе си да бъдат водени от вътрешната си радост, която им позволява да се утвърдят в пълна автентичност.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците в спонтанни движения и музика, за да отпразнуват радостта, себеизразяването и личната автентичност. Чрез свободен танц, участниците могат да освободят напрежението, да се отъждествят с ограничаващите си вярвания и да изпитат засилено чувство на емоционално освобождение. Дейността насърчава както индивидуалната, така и колективната радост, укрепвайки социалните връзки и насърчавайки безопасно пространство за игрово изследване.

Чрез това радостно въплъщение, участниците консолидират емоционалните и енергийни промени, постигнати в предишните упражнения. Размисълът в края им позволява да интегрират преживяването, засилвайки самоутвърждаването, присъствието и осъзнаването на собствените си вътрешни силни страни.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционално благополучие и вътрешно удовлетворение
- Физическа координация, ритъм и осъзнаване на тялото

Насърчава:

- Спонтанно себеизразяване и автентичност
- Освобождаване от потиснати емоции и емоционални блокажи

5. Преосмисляне на личната история

Укрепва:

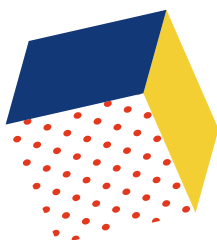
- Групова сплотеност, споделена радост и социална връзка
- Чувство за самоутвърждаване и лична идентичност

Поддържа:

- Внимателност и осъзнаване на емоционалните състояния
- Увереност в приемането на собствената уникалност и вътрешна радост

Време за размисъл: 20'

5. Преосмисляне на личната история



5. Ние сме тук

Норепарт - Греческо

Продължителност: 30 мин.

Брой участници: 8-20

Необходими материали: джембе, кахон или друг резонансен ударен инструмент, отворено пространство, където участниците могат да се движат свободно и безопасно

СТЪПКИ

Групово упражнение, което закрепва личните емоционални истини в колективна, подкрепяща среда. Участниците изразяват на глас основните си емоции и символично „падат“, след което биват нежно хванати и потвърдени от групата. Този процес насърчава чувството за идентичност отвъд емоционалните борби, изграждайки доверие, емпатия и връзка с общността чрез въплътена подкрепа и споделено свидетелство. Това упражнение потвърждава идентичността на всеки човек отвъд неговата основна рана или доминиращо чувство, чрез лечебната сила на групата.

В комбинация с упражненията „Едното става цялото“ и „Да се потопим“.

1. След като завършите „Едното става цялото“, насочете участниците отново да започнат плавно да се движат из стаята. Фасилитаторът или музикантът свири постоянен ритъм на барабана, за да ги държи в движение. Насърчавайте осъзнатото ходене, усещайки другите, пространството и тялото им. Ритъмът може да се наслаждава върху вече свирещата атмосферна музика.

2. Докато ритъмът продължава, един участник (естествено или подканен) го прекъсва, замразява групата, вдига ръка и извиква основната си емо-

ция (от „Let’s Dive In“) или изречение, отразяващо настоящото му емоционално състояние, с мощен глас:

Примери:

„СТРАААХХХ!“
 „СКРЪЪЪЪЪ!“
 „ВИНА!“
 „ЗАКЛЕЩЕН СЪМ!“
 „ДАВЯ СЕ!“
 „ЩАСТИЕ“
 „РАДОСТ“
 „ТРЯБВА ДА ДИШАМ“

Те започват бавно да падат (символично срутване). Други се втурват и ги хващат, като нежно им помагат да се изправят отново.

ВАЖНО: Тялото трябва да остане неподвижно и твърдо, сякаш пада. Като дръжка на метла.

3. След като човекът се изправи, групата образува стегнат кръг около него. *ВИЖТЕ АЛТЕРНАТИВНАТА ВЕРСИЯ ПО-ДОЛУ

След това те колективно казват (в ритъм или скандирайки):

Вариации на утвърждение:

„Ти не си само ЩАСТИЕ.“
 „Ти си ПОВЕЧЕ от просто СТРАХ.“
 „ВИЖДАМЕ те отвъд твоята ТЪРГ.“
 „Не си САМ в своята МЕЛАНХОЛИЯ.“
 „Виждаме СТРАХА ти, и това е наред.“

Обучителят предлага утвърдението за всеки човек в кръга. Обучителят застава зад всеки човек, давайки утвърдението на участника и го моли да го повтори за човека, стоящ в кръга. Или обучителят може да помоли участник в кръга да повтори утвърдението за този вътре.

5. Преосмисляне на личната история

4. Когато утвърдението е завършено: Бууум! Кръгът се разкъсва едновременно и всички започват да се движат отново. Ритъмът се възобновява.

5. Всеки път, когато някой друг вдигне ръка, цикълът се повтаря. Продължете, докато повечето или всички участници не са имали своя момент или докато времето не изтече.

6. Съберете участниците в кръг. Предложете кратко дихателно или заземяващо упражнение.

Насочващ сценарий: „Нека затворим очи, поемем дълбоко дъх... и върнем вниманието си към тялото. Нека всичко се уталожни. Усещате ли присъствието на тази група около вас?“

Бележки за водещия: Наблегнете на безопасността и съгласието: ако някой не иска да бъде хванат или паднал, може просто да вдигне ръка и да бъде „наблюдаван“ на място. Ако времето е малко, покажете някои участници да споделят мнението си в група накрая, вместо да вървят един по един.

Подобрена версия:

Когато инициаторът е в кръга, останалите започват да го/я обръщат в кръга, а треньорът изрича афирмации вместо него/нея. Инициаторът трябва да държи стабилна основа, стабилни крака и здраво тяло, за да не счупи кръста си по време на центробежното движение и, ако е възможно, да държи очи затворени.

Алтернативна версия:

В стъпка 3, когато кръгът е готов, човекът вътре започва да предава своя звук „сега“. След това останалите участници, образуващи кръга, започват да предават своя звук. Това може да бъде нещо, което се свързва хармонично, като например създаване на акорд, може да бъде модел на зов-отговор, може да бъде ново допълнение, което „изгражда“ звуковия пейзаж (свирка, нота, имитация на природен звук, кашлица и т.н.). Създава се мантра на екипа, която може да бъде записана и предадена на участниците. Продължавате с останалите стъпки. Ако времето не позволява, можете да създадете само две или три мантри.

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Упражнението стимулира изразяването и разпознаването на основните емоции в безопасно, колективно пространство. Чрез изразяване на личните истини и физическа подкрепа от групата, участниците изпитват потвърждение, че са повече от доминиращите си емоционални състояния. Този процес засилва идентичността отвъд борбата, насърчава доверието и насърчава дълбоко чувство за принадлежност.

Чрез вплътено взаимодействие, утвърждения и споделено свидетелство, участниците култивират емпатия, съвместна регулация и устойчивост. Колективният отговор на групата осигурява условия за емоционално освобождаване, заземяване и развитие на подкрепяща общностна идентичност.

Психологически ползи

Подобрява:

- Емоционално изразяване и самосъзнание
- Доверие в междуличностните отношения
- Способност за регулиране на емоциите чрез групова подкрепа

Насърчава:

- Емпатия и отзивчивост в групата
- Физическо доверие и взаимна грижа
- Споделена идентичност и връзка с общността

Укрепва:

- Утвърждаване на себе си отвъд емоционалните борби
- Способност за катарзис и емоционално освобождаване
- Устойчивост чрез вплътени групови практики

Поддържа:

- Чувство за безопасност и принадлежност
- Развитие на състрадателна групова идентичност
- Непрекъснатата емоционална интеграция в общността

5. Преосмисляне на личната история

Време за размисъл: 10 мин.

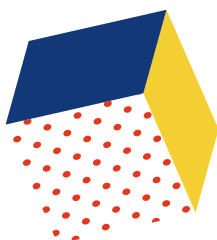
Насочващ сценарий:

„Какво беше чувството да паднеш и да те хванат?“

„Какво означаваше да чуеш тези думи?“

„Какво си извлечете от този момент?“

5. Преосмисляне на личната история



6. Движи се като вълна

Omphalos - Italy

Продължителност: 40 мин.

Брой участници: 15

Необходими материали: Дъф, рик, мажар, чинели или предварително записана музика, високоговорители

СТЪПКИ

Преосмисляне и намиране на нови значения, насърчаване на устойчивост и надежда.

1. Нека участниците създадат последователности от движения, които символизират трансформация – вода, трансформираща се от бурна в спокойна, от стеснена в свободна (така че вътрешното им емоционално състояние да може лесно да се променя). Нека изпитат тази постоянна трансформация чрез тялото си, следвайки вълнообразното движение, което се разширява във всички клетки на тялото и адаптира формата си, следвайки емоционалното състояние.

Воден сценарий:

„Представете си, че сте океанът... оставете се да бъдете водени от вълната – движете се“

„Ако искате да изразите емоционалното си състояние, какви трябва да бъдат морските вълни? ..Спокойни? Бурни? Бурни? Изразете го чрез движението си..Какъв вид вълна сте вие?“

Вдъхновен от музиката на Близкия изток, тренингът трябва да използва разнообразие от тонове, вариращи от дълбок бас до висок звук, които, съпроводени от duff, riq mazhar и чинели, създават

идеалната ритмична подкрепа, за да предизвикат вълнообразно и чувствено движение на тялото.

2. Както в ориенталските танци, нека те изпитат вълнообразното движение на корема и на цялото тяло, така че да се насърчи циркулацията на жизнената им енергия, която, започвайки от пъпа, се разпространява като водни течения през всички клетки на тялото. Това засилва състоянието на релаксация както физическа, така и психическа и им позволява свободно да изразяват себе си.

3. Ако групата се чувства уверена, позволете им да взаимодействат помежду си, за да трансформират вътрешната си история в колективно радостно празненство, да си представят себе си като адаптивен, течащ воден източник – прегръщащ непрекъснатата промяна с грация. Водете танците им с близоизточна музика, за да поддържат ритъма и движенията им в състояние на плавност и релаксация.

4. В заключение, поканете ги да спрат бавно, да се концентрират върху дишането си и да останат безмълвни за няколко минути, за да осъзнаят какви усещания е породило това упражнение у тях. Участниците ще споделят своите усещания с групата устно, чрез рисунка или писане. След това учителят може да сподели някои размисли, основани на въздействието, което качествата на водата имат във всяко едно от тях; използвайки думи на утвърждение, подсилвайки позитивни разкази и самосъстрадание.

5. Преосмисляне на личната история

Психологически ползи

Психологическа оценка на упражнението

Това упражнение ангажира участниците в плавни, вълнообразни движения, за да изследват емоционалното изразяване, адаптивността и устойчивостта. Чрез възплъщение на водата и нейните качества – спокойна, бурна и течаща, участниците могат безопасно да екстернализират емоциите си, да преосмислят вътрешните си преживявания и да експериментират с нови начини на движение и усещане. Използването на блискоизточна музика и ритмични перкусии насърчава чувствен, вълнообразен поток, който интегрира ума, тялото и емоцията.

Чрез този процес участниците не само осъзнават своите физически и емоционални състояния, но и култивират способността си да се справят с промените с гъвкавост и грация. Компонентът на груповото взаимодействие засилва връзката, емпатията и споделената радост, докато размисълът в края подкрепя прозрението и самосъстраданието.

Психологически ползи

Подобрява:

- Физическа гъвкавост, координация и осъзнаване на тялото
- Интеграция и релаксация на ума и тялото

Насърчава:

- Емоционално изразяване и освобождаване
- Адаптивност и устойчивост при справяне с предизвикателства

Укрепва:

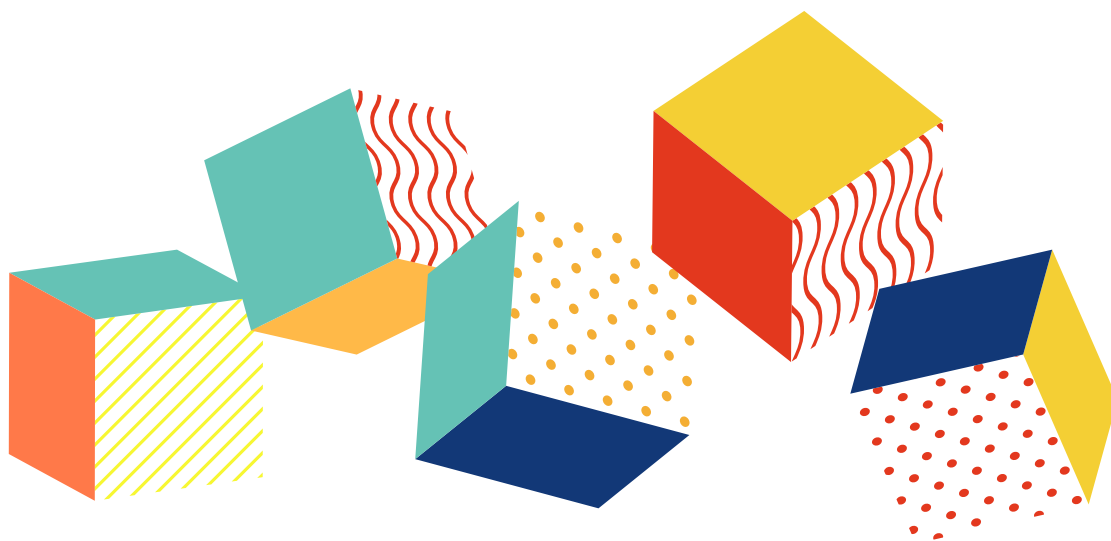
- Групова сплотеност, социална връзка и чувство за приобщаване
- Внимателност и осъзнаване на настоящия момент

Поддържа:

- Самосъстрадание и позитивно преосмисляне на преживяванията
- Осъзнаване на личните емоционални състояния и вътрешна трансформация

Време за размисъл: 20'

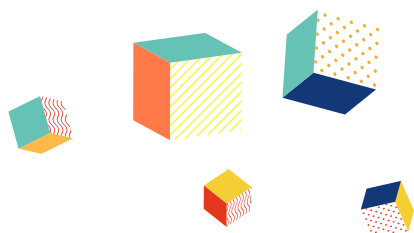
Избор на дейности, базирани на целта
„Идентичност-Принадлежност-Живот“



Избор на дейности, базирани на целта „Идентичност-Принадлежност-Живот“

ИДЕНТИЧНОСТ

ИСТОРИЯТА НА ДНЕС
ВЪПЛЪЩАВАНЕ НА ВЪТРЕШНИЯ ХАРАКТЕР
ИСТОРИИ, КОИТО НИ ОФОРМЯВАТ
НАМЕРЕТЕ СВОЯТА ПАРТИЯ
МОЯТ ЕЛЕМЕНТ ЗВУК
ЗВУКОВ ПОЗДРАВ
КАК ЗВУЧИШ?
ПОКАЖИ МИ СВОЯТА СТИЙНИЯ
НЕПОКОЙНИ КАДРИ НА ДУШАТА
НЕКА ЧУЯ ГЛАСА ТИ
СЪЗДАВАНЕ НА ВАШИЯ ДУШЕВЕН ПОДПИС
САМОУТВЪРЖДАВАНЕ: КОЙ СЪМ АЗ - ОГЪНЕН
ЕЛЕМЕНТ
БЪДЕТЕ СВЪРЗАНИ С ВЪТРЕШНИЯ СИ ОГЪН
КАТО КАПКА ВОДА: ГЪВКАВА И АДАПТИВНА
ЧУВСТВАЙТЕ СЕ ЗЕМНИ ЧРЕЗ РИТМИТЕ



ПРИНАДЛЕЖНОСТ

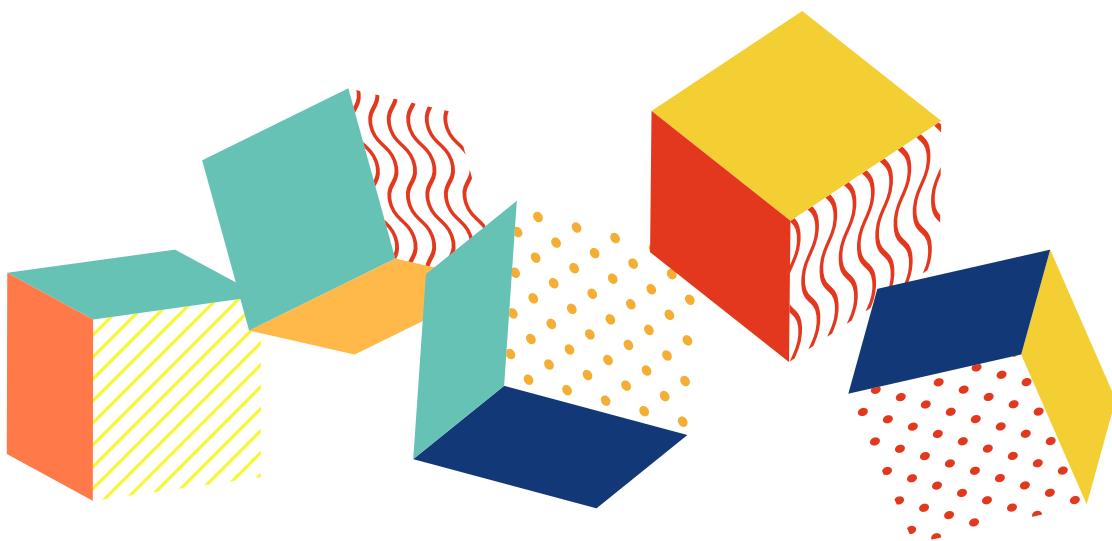
МЕЖДУ ДОМА И ДРУГАДЕ
ЗАВРЪЩАНЕ СЕ У ДОМА
ЖУЖАЩИЯТ КРЪГ
КРЪГЪТ НА СЕТИВАТА
МОЯТ ЕЛЕМЕНТ ЗВУК
ПРИСТИГАНЕ
ТАНЦЪТ НА ЕЛЕМЕНТИТЕ
ЕДНОТО СТАВА ЦЯЛОТО
ДЪЖДЪТ НА НАДЕЖДАТА
НИЕ СМЕ ТУК
ГРУПОВИ СПОРАЗУМЕНИЯ
ПРАЗНУВАЙТЕ ВЪТРЕШНАТА СИ РАДОСТ
КООРДИНИРАНА И СЪВМЕСТНА КРЕАТИВНОСТ –
ПЛЕМЕТО
ГЛАСЪТ И ТЯЛОТО КАТО СРЕДСТВА НА ИЗРАЗА
РЕЛАКСАЦИЯ ЧРЕЗ DO-IN
СВЪРЖЕТЕ СЕ С ЕЛЕМЕНТА ВОДА
ДИАЛОГЪТ НА ОГЛЕДАЛОТО
ДВИЖ СЕ КАТО ВЪЛНА

ЖИВОТНА ЦЕЛ

ЛИНИЯТА НА ЖИВОТА
ЗОВЪТ ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ОТКАЗЪТ
НЕКА СЕ ПОТОПИМ
МЕЖДУ ЖИТЕЙСКАТА ЦЕЛ И ПРЕПЯТСТВИЕТО
МАЛКО ПО-БЛИЗО
ВЪПЛЪТНЕТЕ ЗЕМНАТА ЕНЕРГИЯ

Комбинация от дейности
под формата на работилници

Комбинирана работилница №1
(уикенд версия)



Комбинирана работилница №1

(уикенд версия)

Брой участници: в идеалния случай 6–24

Сесии от първия ден Работа с идентичността

Суфийски кръг

Въплъщаване на вътрешния характер

Релаксация чрез DO-IN

Въплътете земната енергия

Намерете своята половинка

Как звучиш?

Втората сутрин Зовът на живота

Кръгът на сетивата

Линията на живота

Нека се потопим

Чувам те

Чувствайте се заземени чрез ритмите

Зовът на живота

Интеграция (15 минути)

Небесна медитация за затваряне (10 мин): Нежно заземяване и затваряне чрез небесна медитация.

Намерете удобна позиция в седнало или легнало положение. Внимателно затворете очи. Поемете бавно въздух... и издишайте напълно.

1. Центриране

Обърнете внимание на ритъма на дишането си.

Усетете как тялото ви лежи на земята, с опора.

С всяко издишване се освобождавайте от напрежението.

С всяко вдишване поканете спокойствие и яснота.

2. Визуализация

Сега си представете, че гледате нагоре към широко, открито небе.

Необятно. Безкрайно. Спокойно.

Може да има няколко облака, които се носят – бавно, нежно.

Небето винаги е там – просторно, стабилно, непроменливо зад движението.

3. Умът като небето

Мислите ви са като облаци – те идват и си отиват.

Но вашето съзнание, подобно на небето, остава отворено и необятно.

Никоя мисъл не може да наруши пространството на небето.

Вие сте това пространство – обширно, отворено, спокойно.

4. Почивка в откритост

Позволете си да си починете в това пространство.

Мислите може да се появят - поздравете ги, след което ги оставете да отминат.

Върнете се нежно към дишането... и към откритото небе вътре в вас.

5. Връщане

Върнете осъзнатостта си в тялото си.

Почувствайте въздуха върху кожата си, тежестта на тялото си.

Поемете дълбоко въздух... и издишайте бавно.

Когато сте готови, отворете очи — носейки със себе си спокойствието и яснотата на небето.

Комбинация от дейности под формата на работилници

работилница №1

Втори ден следобед Устойчивост

Самоутвърждаване: кой съм аз - Огнена стихия

Бъдете свързани с вътрешния си огън

Празнувайте вътрешната си радост

Нека чуя гласа ти

Едното става цялото

Ние сме тук

Ръкостискане с чудовището

Заклучителна медитация (10 минути)

Медитация със свещ: Огън на присъствие, видение и топлина

Затворете очи и поемете няколко бавни, дълбоки вдишвания.

Сега си представете свещ, която нежно гори пред вас.

Фокусирайте се върху пламъка... постоянен, спокоен.

Присъствие

Обърнете внимание как пламъкът се запалва сам. Той просто е.

Нека това ви напомня за собственото ви присъствие.

Не е нужно да правите нищо – просто бъдете като пламъка.

Визия

Вижте как свещта осветява пространството около нея.

Тя разкрива нещата такива, каквито са.

Нека вашият вътрешен пламък донесе яснота и разбиране на това, което чувствате или виждате в живота си в момента.

Топлина

Почувствайте нежната топлина на пламъка.

Това е топлината на грижата, на любовта.

Нека тя стопи напрежението или страха. Нека ви напомни за собствената ви способност да обичате и да бъдете добри – към себе си и към другите.

Починете си в това тихо пространство, оставяйки образа на свещта да остане с вас -

постоянен, озаряващ и топъл.

Когато сте готови, поемете дълбоко въздух и бавно отворете очи.

Трети ден Принадлежност

Координирано и съвместно творчество – племето

Връщайки се у дома

Церемония по закриване (60 минути)

За да свържете упражнението „Завръщане у дома“ с идеята за „**намиране на спокойствието, което е дълбоко в нас, въпреки бурята на повърхността**“, можете да включите следните елементи в дизайна и фасилитацията:

1. Метафорично въведение

Преди свободното писане, насочете участниците през кратка визуализация:

- Затворете очи и поемете три дълбоки вдишвания.
- Представете си океана, развълнуван на повърхността: високи вълни, вятър, облаци и пяна.
- След това мислено се „потопете“ в дълбините: почувствайте тихите, неподвижни и постоянни води.
- Обяснете, че подобно на океана, нашите мисли и емоции може да са бурни горе, но дълбоко в нас има пространство на неизменно спокойствие.

2. Водещи въпроси за свободно писане

След визуализацията, поканете участниците да се появят образи, думи или усещания. За да вдъхновите мантрата, предложете подкани като:

„Каква дума или фраза описва дълбокия мир, който откри в дълбините?“

„Ако вътрешният ви мир беше природен елемент (камък, езеро, светлина...), какъв би бил той и защо?“

„Как звучи тишината в сърцето ти?“

Комбинация от дейности под формата на работилници

работилница №1

3. Създаване на мантрата: Преплитане на буря и спокойствие

Поканете ги да съставят кратка фраза, която включва и двата полюса:

- Признайте външната „буря“ („дори вълните да се разбиват в мен...“)
- Утвърдете вътрешната „спокойствие“ („...центърът ми остава спокоен“)

Примери за мантри:

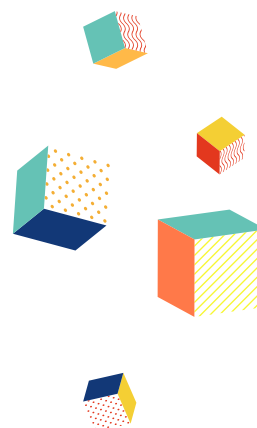
„Аз съм спокойният океан под бурята.“

„Облаците преминават; моята същност е тишина.“

„В шума намирам своя мир.“

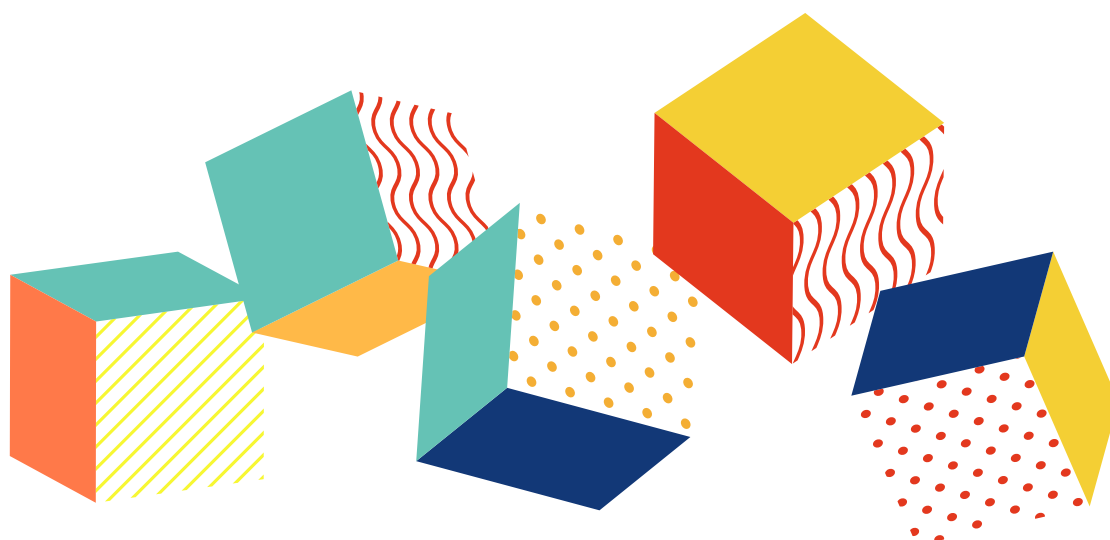
След като напишете мантрата, направете малък жест, за да я „закотвите“ в тялото:

- Внимателно почукайте сърцето.
- Поставете ръце на корема, вдишайте и издишайте, докато повтаряте фразата.
- Ако се прави в група, всеки човек може да прошепне своята мантра, докато поставя свещ или камък в кръг – символ на това дълбоко спокойствие.



Комбинация от дейности под формата на работилници

Комбинирана работилница №2 (целодневен вариант)



Комбинирана работилница №2

(целодневен вариант)

Брой участници: в идеалния случай 12–24

Първа сесия (2 часа)

Работа по създаването на безопасно пространство

Историята на днешния ден

Пристигане

Групови споразумения

Прекъсване

Втора сесия (3 часа)

Работа върху идентичността и житейската цел

Между целта и препятствието

Малко по-близо

Създаване на вашия душевен подпис

Прекъсване

Време за размисъл (1 час)

Заключителен кръг (30 минути)

- Създайте кръг
- Участниците са поканени да се държат за ръце
- Треньорът нежно ги насочва да затворят очи, да съсредоточат вниманието си върху дишането си, а след това върху дланите си и да усетят потока на колективната душа на този екип.
- След известно време участниците са поканени да отворят очи и да се свържат, използвайки усещането за зрение, с всички очи в кръга.
- След това обучителят кани участниците да погледнат човека от дясната си страна и да кажат: **„Виждам те“**, а хората отдясно ще отговорят: **„Позволявам ти да ме видиш.“** Това се случва по посока на часовниковата стрелка.

Приложение



Начална анкета

Собствено име (по избор):

Възраст: Дата:

1. Какво ви накара да се присъедините към този семинар?

(Пример: Искам да опитам нещо ново, харесвам музика/рисуване, любопитен/а съм и т.н.)

2. С кои начини на изразяване на себе си се свързвате най-много?

(Отбележете всички, които ви допадат)

- Разказване на истории или писане
- Актьорство или ролева игра
- Музика или звук
- Рисуване или живопис
- Танцуване или движение
- Все още го разбирам

3. Ако животът ви беше филм, песен или картина – какво би било усещането ви сега?

(Няколко думи или изображения)

4. Какво ви помага да се чувствате себе си?

(Места, хора, дейности, музика, дрехи - всичко)

5. Какво те кара понякога да се чувстваш сякаш не принадлежиш някъде?

(Можете да пишете толкова малко или толкова много, колкото искате)

6. Чувствате ли някога, че части от вас са скрити или заглушени?

- Да
- Понякога
- Не

Ако да – какво ви е трудно да изразите?

7. Коя е една част от вашата история, която бихте искали да изследвате или разкажете чрез изкуство?

(Може да е спомен, сън, въпрос или чувство)

8. Какво означава за вас „цел“, ако изобщо означава нещо?

(Можете да оставите това празно, ако все още не сте сигурни)

9. Искате ли вашето изкуство да казва нещо, да променя нещо или просто да бъде ваше?

10. Има ли нещо, което бихте искали да знаем, когато започваме?

Заклучителен въпросник

Име (по избор):

Дата:

1. Какво извличате от този семинар?

(Чувства, мисли, идеи, инструменти... всичко, което остава с теб)

2. С коя форма на изразяване се асоциирахте най-много по време на семинара?

(Изберете едно или повече)

- Разказване на истории или писане
- Театър или ролева игра
- Музика или звук
- Танц или движение
- Рисуване
- Нещо ново, което открих тук

3. Помогна ли ви този семинар да опознаете себе си по-добре?

- Да, определено
- малко
- Не съвсем
- Не съм сигурен/сигурна

Ако да, какво научихте за себе си?

4. Чувствахте ли се в безопасност, приети и включени по време на това преживяване?

- Да
- Предимно
- Не винаги
- Не

Нещо, което бихте искали да споделите по въпроса?

5. Чувствате ли се по-уверени да се изразявате след този семинар?

- Да
- Малко
- Не съвсем
- Не

6. Коя част от вашата идентичност или история изразихте тук, която се почувства значима?

(Можете да пишете за чувство, спомен, роля, картина, движение и т.н.)

7. Изненада ли ви нещо по време на този семинар?

- За себе си
- За другите
- За изкуството
- Не съвсем

Ако да, какво ви изненада?

8. Чувствате ли се по-свързани с:

- Вие
- Други в групата
- Вашата креативност
- Вашето чувство за цел
- Все още не съм сигурен/сигурна

9. Как бихте описали преживяването си с една дума или изречение?**10. Има ли нещо друго, което бихте искали да споделите с нас, когато приключваме?**

(Обратна връзка, чувства, надежди, каквото и да е)

Въпросник А

1. Колко близо или далеч бяхте от целта си? Бяхте ли изправени пред нея или се обърнахте?

.....
.....

2. Каква емоция ви е предизвикала, когато го погледнахте? Какво ви е казало тялото ви?

.....
.....

3. Каква е пречката във вашата лична история? Какъв глас/форма/лице или вярване носи? *(ако е форма или лице, направете бърза рисунка за това)*

.....
.....

4. Ако целта на живота ти можеше да ти говори, какво би ти казала?

.....
.....

Реализации:

5. Според разказа, който си казвам, не се придвижвам към житейската си цел, защото...

.....

6. Препятствието, което почувствах днес, носи гласа на.../има лицето на.../носи формата на...

.....

7. Това, което осъзнах за себе си, е...

.....

8. Истина, която сега виждам, е...

.....

Въпросник Б

1. Какво се променя в тялото ти сега, след като препятствието е премахнато?

.....
.....

2. Как искате да се представите по отношение на целта си сега? / Какво се е променило?

.....
.....

3. Появява ли се мир, увереност или яснота?

.....
.....

4. Ако тази твоя версия можеше да говори, какво би казала?

.....
.....

5. Подчертайте утвърждението, което ви се струва по-подходящо в този момент:

- „Сега се осмелявам да се приближа малко до теб.“
- „Сега виждам пътя.“
- „Готов съм.“
- „Пътят се отваря, докато се движа.“
- „Превръщам се в това, в което съм дошъл.“

6. Ако няма такава, моля, създайте свое собствено утвърждение, като изберете свои собствени думи:

.....
.....
.....
.....

Терминология, използвана в този инструментариум

Чи или Ки е жизнената духовна енергия или сила, за която се смята, че тече в и около човек, насочвайки съдбата му и запазвайки действията му. В някои африкански и източни традиции тя представлява лична сила, енергия и връзка с божественото.

Хара е японска концепция, отнасяща се до **долната част на корема**, считана за център на физическото и духовно равновесие на човек. Тя се разглежда като седалище на **жизнената енергия (ки)** и силата на торса, важни в практики като бойни изкуства, медитация и традиционна медицина. Поддържането на силна, центрирана хара помага за фокус, стабилност и спокойствие.

чакрите са енергийни центрове в тялото. Има седем основни чакри, подредени по гръбначния стълб, всяка от които е свързана с различни физически, емоционални и духовни функции. Те помагат за регулиране на потока от **жизнена енергия (прана)** и влияят на цялостното благополучие.

До-ин е традиционна японска практика за самомасаж и разтягане, предназначена да стимулира **енергийния поток (ци)** в тялото, да подобри кръвообращението и да насърчи релаксацията и здравето. Тя включва нежни движения, натиск и дихателни техники за балансиране на енергията на тялото и облекчаване на напрежението.

„Трудът“ от Байрън Кейти е прост, но мощен метод за самоанализ, който помага на хората да идентифицират и поставят под въпрос стресиращи мисли. Той включва четири ключови въпроса, предназначени да оспорят негативните убеждения и да насърчат яснота, мир и свобода от страдание. Процесът насърчава виждането на ситуацииите от нова, по-спокойна перспектива.

Призив за приключение („Пътешествието на героя“ от Джоузеф Кембъл) е моментът, в който героят е поканен или принуден да на-

пусне обичайния си свят и да започне своето търсене. Той сигнализира началото на пътуването, представяйки предизвикателство, проблем или възможност, която тласка героя да стъпи в непознатото и да расте.

Митове

Месопотамия (Близкия изток, Азия) – Епос за Гилгамеш

„Епосът за Гилгамеш“ е древен месопотамски мит и едно от най-ранните известни литературни произведения. Той разказва историята на **Гилгамеш**, могъщият цар на Урук, който е отчасти божествен, отчасти човек. След смъртта на близкия си приятел **Енкиду**, Гилгамеш се впуска в пътешествие, за да намери **безсмъртие**. По пътя си той се сблъсква с богове, чудовища и дълбоки екзистенциални въпроси. В крайна сметка той научава, че смъртта е неизбежна и че хората трябва да намерят смисъл в живота и наследството, а не във вечния живот.

Гърция (Европа) – Девкалион и Пира

Митът за **Девкалион и Пира** е гръцка история за потоп, подобна на приказката за Ной. Когато **Зевс** решава да унищожи покварената човешка раса с голям потоп, Девкалион (син на Прометей) и съпругата му **Пира** са единствените оцелели, спасени чрез построяването на ковчег. След потопа те акостират на планината Парнас. За да заселят отново земята, оракул им нарежда да хвърлят „костите на майка си“ през раменете си – тълкувайки това като камъни от земята (Майката Земя). Камъните, хвърлени от Девкалион, се превръщат в мъже, а тези от Пира – в жени, като по този начин обновяват човечеството.

Еврейска традиция (Близкия изток, Азия/Запад) – Ноевият ковчег

Историята за **Ноевия ковчег**, от еврейската традиция в Книгата **Битие**, разказва как **Бог**, разгневен от човешкото зло, решава да наводни земята, за да я очисти. **Ной**, един праведен човек, обаче е избран да оцелее. Бог му нарежда да построи голям ковчег и да доведе семейството си заедно с **по двойки от всеки животински вид**. Потопът продължава **40 дни и нощи**, унищожавайки целия живот извън ковчеза. След като водите се отдръпват, Ноевият ковчег спира на **планината Арарат**. Бог сключва завет с Ной, символизиран от **дъга**, обещавайки никога повече да не унищожават земята с потоп.

Индия (Южна Азия) – Матся Аватар на Вишну

В мита за **Аватара Матся** от **индийската индуистка традиция**, бог Вишну приема формата на **риба (Матся)**, за да спаси света от голям потоп. Той се явява на праведен цар на име **Ману**, предупреждавайки го за предстоящото бедствие. Вишну казва на Ману да построи голяма лодка и да събере **семена, животни и седемте мъдреци (риши)**, за да запази живота. Когато настъпва потопът, Матся води лодката безопасно през водите, използвайки гигантска змия като въже. След като потопът отшумява, животът се възстановява и Ману става прародител на нова човешка раса. Тази история символизира **божествена защита и обновление**.

Китай (Източна Азия) – Митът за Ю Велики

Митът за **Ю Велики** от древен **Китай** разказва за голямо наводнение, което покрило земята, заплашвайки целия живот. Вместо да спре потопа със сила, **Ю**, мъдър и решителен герой, работил в продължение на **много години**, за да контролира водите. Той изкопал **канални и протоци**, за да насочи водите обратно към реките и морето, правейки земята отново обита-

ема. Неговата всеотдайност била толкова голяма, че се казва, че е минавал покрай дома си три пъти, без да спира, твърде съсредоточен върху това да помага на хората. Успехът на Ю довел до основаването на **династията Ся** и той е почитан като символ на **безкористност, постоянство и добро управление**.

Мезоамерика (Америка) – *Popol Vuh (Maya-Quiché)*

Попол **Вух** е свещеният мит за сътворението на народа **маи-киче в Мезоамерика**. Той разказва как боговете няколко пъти са се опитвали да създадат хора. Първо те са направили хората от **кал**, след това **от дърво**, но и двата пъти са се провалили - калните хора са били слаби, а дървените хора са нямали души. Накрая боговете успяват, като създават хора от **царевича**, свещената храна на маите. Историята включва и героични приключения на **близнаците герои** Хунахпу и Шбаланке, които пътуват до подземния свят и побеждават боговете на смъртта. Попол Вух обяснява **произхода на човечеството, боговете и значението на царевичата** в културата на маите.

Океания/Тихоокеански острови – *Потопът на Нуу (Хавай)*

Потопът на **Нуу** е традиционен хавайски мит за голямо наводнение, изпратено от **Кане**, един от главните богове. **Нуу**, праведен човек, построява **голямо кану с къща върху него**, за да оцелее при покачващите се води, като взема семейството и животните си на борда. След като наводнението отшумява, Нуу акостира на **Мауна Кеа**, свещена планина в Хавай. Той благодари на боговете, погрешно приписвайки спасението си на **луната**. След това Кане се спуска по **дъга**, за да го поправи. Тази история споделя теми с други митове за наводнението, като набляга на **божествения съд, оцеляването чрез праведност и благодарността към боговете**.

Африка (Субсахарски традиции) – *примери сред йоруба и банту*

Йоруба (Западна Африка – Нигерия)

Митът за сътворението на народа йоруба разказва как върховният бог Олодумаре изпратил божеството **Обатала** да създаде света от небесата. Обатала слязъл с **верига**, носейки пръст в черупка на охлюв, пиле, за да разпростре пръстта, и палмов орех, за да отгледа дървета. По-късно хората били оформени от глина и получили живот от Олодумаре. Този мит набляга на **божественото сътрудничество и реда** в творението.

Макар и да не са съсредоточени върху наводнение, някои истории на йоруба говорят за **пречистващи дъждове**, изпратени от боговете, за да възстановят равновесието или да накажат злодеянията.

Банту (Централна и Южна Африка)

Сред **народите, говорещи банту**, съществуват вариации на митовете за потопа. В някои версии голям потоп е изпратен от бог (като **Нзамби** или **Калунга**), за да накаже непокорството на човечеството. Самотен оцелял, често предупреден от божествено същество, строи лодка или намира убежище в планина. Тези митове подчертават теми за **божествена справедливост, оцеляване и морално пре-раждане**.

Макар и по-малко еднородни, отколкото в други региони, африканските традиции често се фокусират върху **моралните уроци, хармонията с природата и ролята на предците и божествата** в оформянето на света.

Библиография

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perception and language in a more-than-human world*. Vintage Books.
- Aṣṭāvakra. (2007). *Aṣṭāvakra Gītā [Cantar de Aṣṭāvakra]* (J. A. Martínez, Trans.). Editorial Kairós. (Original work ca. 8th century CE).
- Byron, K. (2002). *Loving what is [Amar lo que es]*. Urano.
- Campbell, J. (2004). *The hero with a thousand faces [El héroe de las mil caras]*. Fondo de Cultura Económica. (Original work published 1949).
- Cameron, J. (2016). *The artist's way [El camino del artista]*. Gaia Ediciones. (Original work published 1992).
- Cassany, D. (1995). *La cocina de la escritura [The kitchen of writing]*. Anagrama.
- Castaneda, C. (1968). *The teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowledge [Las enseñanzas de Don Juan: Una forma yaqui de conocimiento]*. Fondo de Cultura Económica.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Corbin, H. (1964). *L'imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn 'Arabî [Creative imagination in the Sufism of Ibn 'Arabî]*. Flammarion.
- Coronado, M. (2009). *Escribir, crear, contar [Write, create, tell]*. Trea.
- Dispenza, J. (2014). *Breaking the habit of being yourself [Deja de ser tú: La mente crea la realidad]*. Urano.
- Dowman, K. (2006). *The flight of the Garuda: The Dzogchen tradition of Tibetan Buddhism*. Wisdom Publications.
- Frankl, V. E. (2015). *Man's search for meaning [El hombre en busca de sentido]*. Herder. (Original work published 1946).
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Harari, Y. N. (2014). *Sapiens: A brief history of humankind [De animales a dioses]*. Debate.
- Jodorowsky, A. (2001). *La danza de la realidad [The dance of reality]*. Siruela.
- Kohan, S. A. (2003). *Técnicas de escritura creativa [Creative writing techniques]*. Alba.
- Loy, D. (2019). *Ecodharma: Buddhist teachings for the ecological crisis*. Wisdom Publications.
- Metcalf, L. (1995). *Solution-focused narrative therapy*. The Haworth Press.
- Mindell, A. (2007). *Earth-based psychology: Path awareness from the teachings of Don Juan, Richard Feynman, and Lao Tse*. Lao Tse Press.
- Nachmanovitch, S. (1990). *Free play: Improvisation in life and art*. Tarcher/Putnam.
- Naranjo, C. (1998). *Cantos del despertar [Songs of awakening]*. Editorial La Llave.
- Reyes Adorna, R. (2017). *Escritura terapéutica y autoconocimiento [Therapeutic writing and self-knowledge]*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Ruiz-Sola, R. (2019). *Comunidades de extraños por una sociedad de iguales [Communities of strangers for a society of equals]* (Doctoral dissertation). Universitat de Barcelona.
- Sesha. (2006). *La atención como estado [Attention as a state]*. Editorial Kairós.

- Vyasa. (2008). *Bhagavad Gītā* (Swami Prabhavananda & C. Isherwood, Trans.). Editorial Vedanta. (Original work ca. 2nd century BCE).
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Voulgari Angeliki Ariadni (2022). *The Art of Connection: Connect with yourself, connect with the world*. Ekdoseis Iwrite.
- Dana Deb (2021). *Anchored: How to befriend your nervous system using polyvagal theory*. Sounds true.
- Hazrat Inayat Chan (1994). *The knowledge of vibration and the power of the Word*. Pyrinos Kosmos.
- Chan Hazrat Inayat (1997). *The Book of Health*. Pyrinos Kosmos.
- Chan Hazrat Inayat (1995). *The mystery of Sound and the Harmony of Life*. Pyrinos Kosmos.
- Tomatis Alfred Dr. (2000). *The ear and the voice*. Ellinika Grammata.
- Dritsas Thanasis Dr. (2018). *Music as medicine: The biological approach of therapy through music*. Ekdoseis Papazisi.
- Jennings Sue (2005). *Introduction to Dramatherapy: Therapeutical theatre-Ariadni's thread*. Ekdoseis Savvalas.
- Jennings Sue (1973). *Remedial Drama*. A&C Black Limited
- Shaboutin Sergei Dr. (2005). *Medical powers of Music*. Ekdoseis Pls.
- Mantzikos N. Konstantinos (2018). *Music heals*. Ekdoseis Iwrite.
- Kessler-Kakoulidi Lucia (2011). *Therapeutic rhythmic*. Fagotto books.
- Cambell Don (2005). *The Mozart influence*. Ekdoseis Filomatheia.
- Tsergas Nikolaos (2014). *Therapeutic Approaches through Art*. Ekdoseis Topos

